THE RECOVERY KERNEL

Dantzaleko Adimen Seriea.

MUGIMENDU.

Jaialdi eta dantza kluben gida.

Telefonoa ipini. Badakizu non zauden.

Formalki, dantzaren ikaskuntza ez da beharrezkoa.

Ez dago altuera jakirik adierazten. Ez zaude belarrietan tximeletak sentitzen. Ez dira guneetako itxura berdinak ikusten.

Oinarria. BPM mapa. Tango eta cha-cha estiloko mugimenduak. Eta arau bat, dena konpontzen duena.

Zergatik dago gida hau existitzen?

THE CENTURION — Drogenak ez zaituzte dantzari hobea egiten. Drogenak hori ez jakiteko eragiten dizute.

Bi gauza dira dantzazaleentzat "dantzalekua" suntsatzen dutenak, drogen erabilera ez duten pertsonentzako. Lehena telefonoa da. Bigarrena, konbentzimendu pribatua da, hau da, denak dakite dantzan eta berek ez dutela jakiten.

Biak konpon daitezke. Telefonoa konpondu daiteke, eskuak nola erabili behar diren jakinda. Zigorra konpondu daiteke, ulertzen baduzu jende gehiena dantzalekuan hiru gauza baino ez dituela egiten eta hori "dantza" deitzen duela; eta hiru gauza horiek, asmoarekin eta musikari egokituta, benetan nahikoa dira.

Drogak ez dute mugitzeko modua ez jakitea konpontzen. Baizik eta, mugitzeko modua ez jakiteaz arduratzea saihesten laguntzen du. Hau da MDMAren desinhibizio sozialaren eta alkoholaren kortikolimbikoaren lasaitasunaren errealitate farmakologikoa. Dantzalekuan audizio bat bezala sentitzen den autokritika hori desagertzen da substantziarekin, eta soberan geratzen da. Recovery Kernel-en planteamendua: gorputzari tresna benetakoak ematea, autokritikak ez duela zeresan egiteko aukerarik utziz.

Aszartzak ere benetako arazoa da. "Droll"-aren kalitate jakin bat dago, gailurren arteko itxaropena, jendeari energia ematen den momentua itxartzea, aretoan dagoen pertsona batek zuregana begiratzen duen unea itxartzea; horrelakoetan,

telefonoa edo droga bilakatu ohi dira irtenbide lehenetsiak. Dantza da beste erantzun bat. Musikarekin fisikoki aktibo egotea askoz ere interesgarriagoa da telefonoarekin egotearena. Gida honek jarduera hori antolatzeko egitura ematen du.

SECTION 0

DANTZATU AURRETIK: ARETOA EZAGUTU.

Aireko ibilbidea · Oxigenoa eta CO_2 · Hidratazioa · Atsedena hartzeko lekuak · Konga lerroak.

Gelako barruan sartu aurretik, giroa aztertu.

Bost minutu orientazio, iristean, geroago ordu bateko arazoak ekiditzen ditu. Non dago airea jakin. Non dago ura jakin. Gorputzak musika ematen ez duen behar bat duenean non jo behar den jakin.

Harrera protokola: lehenik, gela osoa begiratu.

THE CENTURION — Piloto bakoitzak hegazkina egiaztatzen du abiapuntuan. Marinari bakoitzak karta batzuk egiaztatzen ditu. Lekuaren inguruan ibili.

Lehenengo gaua, edozein jaialdi-lekutan, klubean edo gunean sartzen zarenean, barra joatea, dantzalekua bilatzea edo nor jotzen duen egiaztatzea ez da lehena. Lehendabiziko ekintza espazioaren inguruan ibiltzea da, asmoarekin. Bost minutu beharko dira horretarako. Informazioa ematen du, eta informazio hori eskuragarri ez izango da edo askoz zailago izango da aretoa bete denean, argiak apurtzen direnean eta gorputzaren egoera aldatzen denean.

Hau ez da paranoiak. Orientazioa da hori: esperientziadun bidaiari batek hotel berri batean egiten duen gauera, piloto batek abiapuntuan egiten duena, edo itsasontzi bat portutik irten aurretik egiten duena. Ingurunea ezagutu behar duzu, bestela, premiaz nabigatu beharko dituzu.

Bost puntuko orientazio ibilbidea.

Punto.	Zer aurkitu eta gogoratu behar da.	Zergatik da

		garrantzitsua zehazki?
1. Emergentzia-irteerak.	Kontatu haiek. Haien kokapena zure posizioarekiko erlaitzaren arabera zehaztu. Nagusitasuneko zoruan kokatuta zauden puntutik, bi gutxienez ikusgai egon behar dira. Adierazi alartuta dauden (bai), hau esan nahi du ez dutela larrialdi-egoeretan erabili behar, baina non dauden jakitea garrantzitsua da.	Jendeari eragiten dion larrialdi batean—sua, panika, jendetza—mugimendu naturala sarreraren norabidean da. Sarrera joatea leku arriskutsuena izan daiteke. Alternatibako irteerak ezagutzea jendeari eragiten dion errefluxuaren eta zure erabakiaren arteko aldea da.
2. Osasun arreta/lehen sorospen puntua.	Oso gertu dagoenean, sarrera nagusiaren ondoan, erlaxatzeko aretoaren alboan edo argi adierazitako leku batean kokatzen da. Jaialdi handietan, zelai bat edo argi markatutako zona izan ohi da. Disko-lokaletan, sarritan ate nagusiaren ondoan dago, eta promozioak kontratatutako lehen sorospeneko langileek arreta ematen diote. Kokalekua gogoratu, nahiz eta ez duzula erabili nahi izatea.	Bakean zauden pertsona batek edo zuk mediku arreta behar baduzu, areto bete bateko bidean mediku-zentrorako bidea egitea ez da une onena hori bilatzeko. Aretoa lasai dagoenean eta edarik gabeko egoeran kokatu dezakezu non dagoen.
Hidratazioa.	Ura doan: Erresuma Batuko establezimenduak legez behartuta daude ura doan eskaintzen. Jaialdi handien gehieneko oinarri-ataletan ur-geltokiak daude. Zein taberna duen ura jakin behar duzu — zehazki, zein taberna, "tabernaren" esanahia ez. Ura doan ematen duten txarrapak badaudela jakin (ohikoa Erresuma Batuko jaialdietan, Europan gutxiago). Zerrendako luzera ordu ezberdietan jakin behar duzu (ordutik ordura nabarmen handitzen da, batez ere gaueko hamabostean).	Orduko 500 ml elektrolitoak dituen edariz dantzatzen bazara, urik hartzeko hainbat alditan joango zara. Zure gogoko dantzaldiko lekutik ur-itxuragune onenera doan bide azkarrena kalkulatu behar duzu; hori benetan garrantzitsua bihurtzen da hirugarren orduan.
4. Bainugela	Ikusgai nagusiak diren bainugelak eta edozein bainu gelu osagarri. Klubek askotan bainugelak dituzte hainbat solairutan edo kokapen desberdinetan; horietako batzuk bakarrik erabiltzen dira, besteak berriz, ia beti gutxiago. Bi multzoak ere ezagutu behar dituzu. Jakin nola iritsi zaitezken hanetik dantzalekura ilun dagoenean, tokia	MDMA botikak premiaz beterako sentimenduak areagotu ditzake. GHBak gerniak kontrolatzeko zentzua eragin dezake. Estimulanteek ere premiaz beterako sentimenduetan eragina izan dezakete.

	bete-betean dagoenean, musika altu dagoenean eta orientazioa zailtzen denean.	Bainugelako kokalekua jakitea, premiazkoa ez den unean, esan nahi du espazio jostunekoa eta iluneko leku batzuk ez dituzula nabigatzen, aldatutako egoeran, irakur ezin dituzun seinale bat bilatzen.
5. Ezinbestean egonaldia/atsegin-guneak.	Etxegintza-gela, badaez dakien kasuan. Kanpoko erretako gunea (askotan leku lasaiena eta gutxien jendea duen tokia da). Espazioaren alboetan dagoen edozein eserleku. Eskailerak, plataforma batzuk, eserlekua eskaintzen dutenak. Haizeari gehien uzten zaion tokiak (aire-jarioak dituzten lekuetan, beste espazioetako ateetxoetan, kanpoko hormetan).	6. ataleko dantzaren gidak: 150 BPM-ko oinkapenez betetako saio batek 450-600 kaloria errazten ditu orduko. Gorputzak atseden behar du. Non joan jakitea, atseden hori beharrezkoa denean, klub jendetsuan galtzea ekiditen du, non leku bat bilatzen ari zaren unean, eta tokia beteta dagoenean.

Edukiera eta jende-dentsitatearen neurketa.

Parte bat lekuaren inguruan egindako ibilaldian, une horretan dagoen jendetzaren intentsitatea notatzen da eta estimazioak egiten dira lau orduko, sei orduko eta bi orduko epeetan izango den tentsioari buruz. Honek zure kokalekua zehazten du dantzalekuan ospakizun osoan zehar, eta arrazoi fisiologiko zuzena dago horren atzean, arrazoi praktikoa gainetik.

Jendueraren dentsitatea.	Zer diru?	Fisiologikoki, zera esan nahi du:
Sparse — iritsi goizago edo areto handi bat, jende gutxirekin.	Bi beso ere luzatu ditzakezu inor ukitu gabe. Taldeen artean espazio nahikoa dago.	Optima. Mugikortasun osoa. Gorputzaren inguruan aireztapen maximoa. Dantzalekua irribarrez betetzen da eta esperientzia onenak ematen du argazki honek adierazten duen dentsitatean. Hori dela eta, goiz joatea eta posizio ona lortzea komenigarria da.
Egonkortasun sentimenduak – gunearen sozial-	Zure artean eta hurbilen dagoen ezezagunaren artean distantsia egon behar duzu.	Mugimenduak edozein norabidean egin daiteke. CO_2 kontzentrazioa normalekoa da.

dentsitate maila.	Aske mugitu zaitezke, baina inguruko beste pertsonak kontuan izan ditzakezu.	Tenperatura ondo dago. Hau da gau on bat lortzeko helburu-dentsitatea.
Geltokia, betetako edo ia betetako lekuan.	Jendeak elkarri ondo itsatsiak daude. Mugimendua posible da, baina jendiaren fluxuaren eta norbanakoen aukeraren araberakoa da. Inguruan zauden pertsonen gorputz beroa sentitzen duzu.	CO_2aren maila igotzen hasten da. Tenperatura kontrolatzea zailago bihurtzen da. Mugimenduak espazioak ematen duenaren mugara doaz — mini-pausoak, ez betiko pausoak. Jada tentsio horretan bazaude iristean: eremuetako mugak bilatu, aire fluxua aurkitu, zure lekua topatu erdira jo baino lehen.
Husteko dentsitatea -- gehiegoko gaitasunetik gorakoa.	Ez zara zure besoak askatasunez altzatzenin. Jendeari taldea osotasunean mugitzen da. Aldi berean, hainbat norabidetatik presioa sentitzen duzu.	Arriskutsua. CO_2 maila nabarmen altua da. Tenperatura kontrola huts egiten du. Zure pisu zentralean ez jarri. Erregularako aldeetara joan, irtegetara hurbildu edo irten. Dentsitate hori leku txarrean eta aireztapen txarreko leku batean dago, eta mediku-larrialdi bat gertatzeko moduan dago.

Oxigenoaren/CO_2aren galdera: Zergatik eragiten duen jendetzeak nola sentitzen duzun.

THE CENTURION — Buruko mina ez da beti drogen ondorioa. Batzuetan, airearen arazoa izan daiteke.

Aire normalean gutxi gorabehera karbono dioxidoaren %0,04 (400 milioi zati) dago. Espazio ondo ventilatutako batean, CO_2 maila horren inguruan mantentzen da, jende-kopuruarekiko ezintasunez. Aldiz, espazio barrukoetan, aireztapen txarrean --batez ere sotoetan, sabai baxuko gelaetan edo aire zirkulazioa jendeari egokionez diseinatutako lekuetan--, CO_2 mailua igo egiten da jendeak arnasten duen heinean.

CO_2 maila.	Non gertatzen den lekuetan.	Zer gertatzen da gorputzean?
400–800 ppm (kanpoaldean, aireztapen ona duen lekuetan).	Kanpoko jaialdietako oholak. Barruko lekuak, aireztapen egokia dutelarik. Ateetan eta kanpoaldeko hormetan. DJ-aren mahai baten ondoan (normalean, diseinuagatik hobeto aireztatuta).	Arrunt. Ez du kognizioan edo fisiologian eraginik, CO_2-k bakarrik.
800-2000 ppm (barrualdeko espazioetan).	Edozein barne-leku, jende asko duena eta aireztapen moderatua. Klubak, ordupeakn, dantzalekuaren erdian.	1000 ppmeko kontzentrazioan: kognizioari eragiten duten efektu arinak agertzen dira ikerketa kontrolatuetan, hala nola, erabakiak hartzeko abiadura apur bat motelagoa izatea. 1500-2000 ppm arteko kontzentrazioetan: buruko minaren suszeptibilitate handiagoa eta neke txiki batzuk agertzen dira. Efektu hauek ez dira nabarmenak, baina deshidratazioarekin, beroarekin eta substantziaren erabilpenarekin konbinatzen denean areagotu daitezke.
2000–5000 ppm (aire falta, jende asko).	Ondareetako lokalak beteta daude. Aireztapen txarreko gela. Jendetzaren erdiko puntu batean, areto itxi bateko ekitaldi batean. Lokal guztietan non hormetan edo sabaietan hestea ikusiko duzun,	Buruko mina espero baino azkarago etor daiteke. Izurria, proportzio handikoak direla dirudiena. Ezinbestekoaren narritura, drogak eragindako efektuetatik desberdina sentitzen dena. Arnas-tasa

	jendetzeak eragindako hezetasuna dela eta.	areagotzea. Fisikoa den ariketari dagokionez, nekea goizago etor daiteke. Sintoma hauek sarri substantziei egotzi ohi zaizkie — hala ere, airea izan daiteke arrazoia.
5000+ ppm (arriskua — arraroa baina posible da).	Aireztapen txarreko espazio txikiak, batez ere, oinarri-gelaetan, eta bertan jende asko dagoenean. Ez da ohikoa leku profesionaletan, baina agertzen da lizentziarik gabeko edo kudeaketarik ez duen ekimenetan.	Arriskutsuak diren sintomak nabaritzen badituzu: zirkulazioa, arnas-gailuaren arazoak, bihotz-taupaden handikoak, epaitzeko gaitasunaren galera. Hau leku bateko problema da eta bertatik irten behar duzu. Zure inguruan dagoen jende askok sintoma berberak sentitzen baditu aldi berean: airea da arazoa, ez bakarrik substantziak.

Nola hobetu airearen kalitatea edozein lekuetan.

Ezin duzu tokiko aireztapena aldatu. Airearen kalitatea hobeto den leku batean kokatzea baika da:

- DJ-ren postuaren inguruan, lokalek DJ-a bero eta CO_2-tik babestea derrigorrokoa da, denbora luzeetan zehar. DJ-ren posizioaren inguruko aireztapena ia beti hobeto izaten da dantzalekuaren erdialdeko baino.
- Kanpo hormen inguruan, CO_2 zentroko aretoaren erdialdean pilatzen da eta kanpora zabaltzen da, non airea sartzen den. Dantzalekuko mutileko airea, kanpoko hormari gertu egon arren, nabariki hobeto dago aretoaren erdiko baino.
- Ateetan, beste espazioetakoarekin konektatuta dauden tokietan — konexioan dagoen espazio bakoitzak airearen truke-bide bat eskaintzen du. Gelak arteko eremuak, gel bakoitzaren barrualdea baino aire hobea du.
- Kokapen altuak — CO_2 airea baino pixka bat astunago da, baina jendetzaren artean mugitzen denean efektu hori minimoa izaten da. Hala ere, plataforma edo balkoi goiko eremuetan normalean haustura hobea egoten da diseinuagatik.
- Edozein aire-jatorri, haizagailu edo ventiladore ikusgai ondo kokatuta dagoenean, airearen mugimendua sentitu. Aireak mugitzen bada, CO_2ren trukea hobeto izango da. Funtsionatzen duen aire-jatorri baten inguruan dagoen tenperatura-alderea nabarrena izan daiteke, areten leku beroetan ere.
- Kanpoko eremuak: kanpoko erretako gunea, terraza itxi gabekoa, antzezleentzat egindako azalera. Kanpoko CO_2 beti aire girotuan dago. Buruko mina, nahasketa edo neke ezezaguna sentitzen baduzu barruan: atera kanpora hamar minutuz, gauzak drogen eraginetik zirela esateko baino lehenago.

Konposatu-efektua: CO_2 + MDMA + beroa + deshidratazioa + elikadura txarra konbinatzeak organismoari karga fisiologiko handia eragiten du. Zein osagai den nagusia zehaztea eta hori zuzentzea ezinbestekoa da, eta horretan CO_2 elementua dagoen jakitea derrigorrokoa da. Hamar minutu inguruan aire zabaleko gune batera joan eta nabarmen hobeto sentitzen den pertsonak identifikatu du airearen kalitatea faktore garrantzitsu bat zela, ez bakarrik substantziak.

Hidratazioaren distantzia mapa.

THE CENTURION — Bideak planatu, beharrik ez duzunean. Ibilbidea egin, behar duzunean.

Hidratazio mapa praktikoa eta zehatza da. Espazioa bisitatzean, hurrengo tokiak identifikatu eta fisikoki jo behar dituzu, bideari buruz zure gorputzarekin ezagutu dezazun, zure buruan bakarrik ez.

Estazioa.	Zer ohar egin behar da ibilaldian zehar?	Denbora-planifikazio estrategia.
Ura doakoa / ur-emaile.	Kokalekua. Iritsieran itxarote-zerrenda dagoen (goiz: laburra; punta: luzea). Ura ateratzeko puntu bat baino gehiago dauden ala ez. Ura hozkailuan dagoen. Euria hartzeko ontzi propioa behar den.	Hidratu aurrez – lehortasun sentiarik baino lehen. Jasoa, beroeko ekitaldi batean, askotan beranduago iristen da. Helburua orduko 500 ml da, elektrolitoekin, dantza aktiboan. Ez itxezin aho lehorra sentitzeko, urari joateko.
Dantzalekuan gertuen dagoen barra.	Zein tabernatik dago zure lehentasuneko lekutik oinez hurbilen? Zein taberna du aukera ez alkoholikoak eskaintzen dituen arloan fidagarriena? Zein tabernatan izaten da ilara laburrena, ordu zehatze batean (ia beti desberdinak dira ilaren luzerak).	Hidratazioaren sistema: pertsona bat dantzalekuan geratzen da, bestea barra aldera doa. Honekin adostu aurretik, pilaketa handiak izateko ordutegia baino lehenago. Dantzazaleek set-eko gailurrera iritsi eta ur askatzeko ilara jarri nahi duten pertsona bat, gailurra galtzen du. Hidratazio-bidaia planatu behar da kanta artean edo musika energia gutxitu denean.
Baingunea (zikin).	Bi bainugelak, biak badaude. Dantzalekutik egindako bidea (pausoka kontatuta). Ilara-denbora gauaren gailurrean (normalean, gaueko 1:00etatik 3:00etara klubetan).	MDMA, diuretikoak edo ur-kontsumo handiak erabiltzen denean, denboraren presioa benetakoa izan daiteke. Bainugelakoa 45 segundura dagoela jakitea, eskailerak goratu behar dituzula, eta beste norabidean jende askoren arteko 3 minutuko ibilbidea egon behar duzuela, erabaki arrazional bat hartzeko aukera ematen du, premiazko ihesaldi bat izateaz gain.

Atsedenerako eta eserlekuak.	Edozein bada, lasaitasun gela. Smokingeko gunea eserlekin. Edozein banku edo plataforma. Dantzalekutik distantzia eta bide-jarraibideak.	Gorputzak atseden hartu behar du proaktiboki. Dantza gidaren 6. ataletik: intentsitate handiko mugimenduetan, gorputza benetako lana egiten ari da. Planifikatu 10 minutuko atsedenaldia 90 minutuko dantzarako. Zihaurtu non zauden joan behar duzula baino lehenago.

"Urratsetako zenbaketa" metodoa.

Orientazio-ibilaldian, zure dantzalekuko posiziotik bakoitzeko urratsen kopurua zenbatu fisikoki. Ez duzula zenbatutako kopuru zehatza gogoratzeko xedea da; baina ibilbide hori fisikoki egiteak muskul memorian grabatzen du. Hirugarren orduan, egoera aldatuta eta leku ilun eta jendetsuan zauden unean, urik behar baduzu, zure oinek bidea gogoratu egingo dute, nahiz eta zure kontzientzia nabigazioan gutxiago eraginkorra izan.

- Ura: ___ urrats nire kokalekutik. Norabidea: ___
- Baingorria (hurbilean): ___ pauso. Norabidea: ___
- Baingunea (beste aukera bat): __ pauso. Norabidea: __.
- Gunea: ___ pauso. Norabidea: ___
- Mediku-gunea: __ pauso. Norabidea: __.
- Dantzalekutik irten, hemen dagoeneko zaude. Norabidea: ez dago zehaztuta.

Hau ez da gehiegia. Arreta-zerbitzuek, ekitaldietako langileek eta esperientziadun jaialdietako parte-hartzaileek ere modu naturalean egiten duten prestaketa bera da. Orientazio-ibilaldian ematen diren bost minutuak edozein ekitalditan eskuragarri dagoen arrisku-redukzioko neurririk eraginkorrena da.

The Sit: Aurre-prebentzioa vs. Erantzuna.

THE CENTURION — Gorputza atseden hartu aurretik, goiz arte dantzatzen duen gorputza da.

6. zatuan, Move Guideak dantzan aritu barneko kaloriak eta fisiologiako eskakizunak ezartzen ditu. Aktibitatean, jauzi, bi-paso, urrats boteretsu batekin, gorputza intentsitate moderatuetatik altuetara lan egiten du. Jende gehienen akatsa intentsitate horretan jarraitzea da, gorputzak gelditzeko eskatzen duen arte, atseden hartu aurretik.

Oso jendeak egiten duen moduko errekuperazio pasibo bat.	Aurre-prebentzioko atsedenaldia (gorputzak nahi duena).
Dantzat hankak min egiten duten arte. Hankak alde batera utzi. Dantzat gehiago. Hankek gero eta gehiago insistitzen dute. Azkenean, gorputzak erabaki bat hartzen du: pertsona horrek berehala eserita egon behar du, zoramena sentitzen du, elektrolitoak agortu zaizkio eta muskulazio-sakriketak jasaten ditu, edo ezin da gehiago jarraitu. Ondorengo eseriketa ez da ahalmena mantentzeko baizik, estresaren ondoriozkoa da.	Planifikatu 10 minutuko atsedenaldi bat, 60-90 minutu inguruko aktibitate fisikoren ondoren. Utzi dantzalekua zure gorputzak eskatzen duen lehenago. Ezin zaitez. Kontsumitu elektrolitoak. Jan zure polsetan dagoen platanoa. Itzuli dantzaldira, musika berriro areagotzen hasi aurretik. Atsedena tresna bat da, porrota ez.

Etxeko areto lasaia: Lehenbaileko, areto lasaiak ez dira gaua amaitzen denean joateko lekuak. Hamar minutuko geldialdi bat egiteko tokiak dira, ondoren nagusia den aretora itzultzeko. Areto askek areto lasaia bolumen eta tenperatura txikiagoekin diseinatzen dute. Minuto bakoitzeko errestaurazio fisiologikoa areto lasaian da handiagoa, dantzalekuaren ertzean baino.

Kanpoko gunea: Smoking area edo kanpoko terraza klub gehienetan dagoen ingurune eraginkorrena da. Barneko espazioetako CO_2 gutxiago du. Tenperatura txikiagoa. Bolumena txikiagoa. Ordu hirugarrenean, 10 minutu kanpo egotea askotan 8:00 arte irauteko eta 3:00etan joatearen arteko aldea da.

Gainerakoa denbora sozial gisa: Plataforma honek ez du elkarrizketak amaitzen, konexioak eten edo esperientzia gutxitu behar. Jaialdietan gertatzen diren elkarrizketarik memoragarrienetako batzuk atsedenaldietan izaten dira. Lau orduz dantzan egon den pertsonak esateko gauza asko ditu. Atsedeko gunea da horiek esateko tokia.

Conga lineak: berdintasunerako bide bat.

THE CENTURION — Dantza bat, ezin daiteke norbait ikusi dabilen jakin, denak elkarrekin egiten baitute.

Orain arte, gidak aurrera egin duen guztia dantzaren trebetasun indibidualari eta pistako konfiantza indibidualari buruzkoa da. Konga-lerra horretan desberdina da. Ez du inolako trebetasun indibidualik behar. Bere egiturak oso inklusiboak dira. Dantzaldiko edozein gizarte-mugikorri gainditzen ditu, berez. Eta benetan dibertigarria da, beste esperientzia guztietatik desberdina.

Conga-lerroa ez da pasadizo zaharra. Dantzalekuan dagoen gizarte-teknologia eraginkorrena da, helburu zehatz eta garrantzitsu bat duena: dantzari ez diren pertsonak dantzan sartzea.

Mekanismoak — Asko ez dira konplikatu nahi.

Urratsezko patroia.

1. Aurrera: eskumako oinarekin urrats bat egin.
2. Aurrera: urrats bat egin ezkerreko oinarekin.
3. Jatea: oineko z partea arin-arina kanpora jotzen da (ez goitik, ba beheko aldetik, belauneko altueran).
4. Aurrera: ezkerreko oinarekin urrats egin.
5. Aurrera, eskumako oinarekin.
6. Jatea: ezkerreko oina arin-arin kanpora jotzen da.
7. Urratz, urratz, jaurti — urratz, urratz, jaurti. 4/4 musikan: urratz 1ean, urratz 2an, jaurti 3an, urratz 4an, urratz 1ean, jaurti 2an.

Eskuak: Pertsona aurrean dagoenaren aldarean edo gorputzean jarri behar dira — ez sorbaldan (ezegonkorra) eta ez lepoan (eroso gutxi). Eskuak arin-arin jarri behar dira aldaeraren alboetan. Euskarrik ez da behar. Konexioa presentzia da, helduleku bat ez.

Hasiera: Konga-lerroaren aurrean doana norabidea markatzen du. Lerroa horren atzetik doa. Norabidea edozein unetan alda daiteke; aurrean doanak gorputzarekin adierazten du norabidea. Gainerakoek jarraitzen dute. Oinak jarraitzaz gain, ez dago sinkronizazio handirik behar.

Parte-hartzea: Konga-lerroan edozein puntutan sartu daiteke. Lerroa jarri ondoko aldera, azken pertsonaren atzetik sartu eta eskuak batu. Sarrera egin duzu. Lerroak ez du gelditzen, moteldu egiten, edo sarrerari buruz ezer aipatu; besterrik gabe, luzeago bihurtzen da.

Gizarte-funtzioa: Congak egiten duenaren azalpen zehatza.

Dantzalekuan arazo bat.	Nola konpondu egiten duen.	Zergatik da hau garrantzitsua jaialdi-kontestuan?
Telefono-euskarria alboan zutik, dantzari ez dena; esperientziako parte izan nahi duen pertsona, baina ez du jakin nola sartu dantzalekuan.	Conga lerroa alboetako eremuetan mugitu daiteke, telefono-euskarria duten pertsonak hartu eta dantzara eramaten ditu, haien erabaki bat behar gabe. Konpromisoa fisikoki dago — lerroan aurrean doan pertsona —, eta eskatzen den konpromisoa minimoa da.	Parte-hartzea, inplikazioa eskatzen gabe. Congak ez du ezer gehiago eskatzen: "jarri zuen eskua hemen eta aurrera egin." Honek ahalbidetzen du dantzazaleek parte hartzea errazena.
Indibidualaren errendimenduaren artezko tentsioa — bakarrik dantzatzen duen pertsona sentitzen duena, begirada eta ebaluazioen azpian dagoela.	Conga lerroa errendimen pertsonal guztia ezabatzen du. Kate baten parte zara, interpretatzaile ez. Inoiz ere ez zaituzte zure cha-cha edo tango estiloa ebaluatzen. Bakarra da ikusiko dena: lerro hori.	Dantzalekuan antsietate soziala duten pertsonentzat, gehienbat telefonoak babes gisa erabiltzen dituztenentzat, conga da MDMAk ematen duen desinhibizioaren bertsio farmakologia gabeko bat: parte-hartze soziala, errendimendu indibidualaren autokontzientziarik gabe.
Espazio-problema: dantzaldian beste pertsonekin konektatu nahi dutenak, baina horiekengana joateko arrazoirik ez duten pertsonak.	Conga linea mugitzen da. Honek dantzazaleek zoruan egiten duten mugimendu estandarren artean, mugimendua bere horretan duen bakarra da. DJ-aren hurbilekoetan hasten den conga lineak, gidariak hala erabaki badu, tokiaren puntu guztietatik pasatuko da.	Hau da konpa-lerren funtzio gutxien eskertzen duenari buruzko azalpen bat: * Konpa-lerra talde sozialak elkartzen ditu. * Dantzaleku osoan zehar doa. * Lehenagotako espazioetan zeuden pertsonak batu eta sartzen ditu. * Talde bereizi hauek ezinezkoa izango zuten esperientzia partekatua sortzen du.

Congak noiz gertatzen diren -- eta noiz hasi behar den.

Naturako uneak: Konga-lerroak ohikoak dira: gauaren amaieran, giroa altuenean eta jendearen energia handienean, non mugak sozialak gutxien dauden; DJ-en arteko trantsizioetan, energia aldatzen denean eta jendea esperientzia pertsonal batean murgildu gabe dagoenean; eguerdiko jaialdietan, eguraldia, jendea eta musika batzen direnean, giro komun bat sortuz.

Nola hasten den: Norbait lehenengo joan behar da. Eskua hartu edo belaiera ukitu ondoko pertsonari. Dantza-pasoen jarraipena hasi. Atzetik doan pertsonaren eskuira heldu. Hiru pertsona badituzue, conga lerro bat da. Handitzen joango da.

BPMaren eremu ezin ona: Conga erritmoak ondo funtzionatzen du 100-130 BPM artean. Horrelako erritmoetan, "step-step-kick" patroia naturaltasunez kokatzen da bateria eta snare-k markatzen dituzten doinuetan. 150 BPM-ko hard techno batean, "step-step-kick"-ek nabarmen azkarra izaten du. 80 BPM-ean, erritmoa motela da momentua eraikitzeko.

Bideak: Conga dantzaren biderik onenak dantzalekuaren inguruan egiten dira, gune sozialetatik pasatzen dira eta itzuliko dira. Zirkuluak gehienezko kopuruetako pertsonak hartzen ditu. Bide zuzenekoak (leku osoan zehar eta atzera) fisikoki zailagoa da, baina gutxiago jendea jasotzen du.

Hau guztia elkartzen: 0. zatiaetik 8. zatira.

THE CENTURION — Aretoaren orientazioa lehenengo urratsa da. Dantza dena garrantzitsuagoa da gero.

Mugimendu gida osoa honela funtzionatzen du orain: iritsi, aretoa zeharkatu, bost puntuen mapa egin, jende-dentsitatea notatu, aire-guneak identifikatu, ur eta komunera doako pausketa kopurua zenbatu, atseden-guneari buruzko oharrak hartu. Ondoren: erritmoa aurkitu, oinarria aplikatu, BPM-ra egokitu, tango eta cha-cha estiloko mugimenduak erabili musika eskatzen duenean, urrats egin musika horrela eskatzen duenean, zurruztu gutxiago egokia denean, telefonoa ezarri, mugimendu bakoitzeko konpromisoa hartu, atseden hartu gorputza eskatzen duen lehenagotik, zoruan freskatu.

Eta unea iristerakoan—nahikoa berandu, gizarteko hormak jaitsi direnean, jendeari energia berezi bat ematen diola, festa momentu onetan bezala—, hasi conga-lerro bat. Edo dagoeneko mugitzen den batean sartu. Lerroa non joango den, han joango da. Bertatik pasatzen den edonork hartuko du.

0. ATALIAKO LISTA — MUSIKA ZUREGAN SARTU AURRETIK BETE EGIN BEHAR DA:

- ☐ Emergentzia-irteerak kokatuta daude — gutxienez bi.
- ☐ Mediku-laguntza/lehen soroko gunea aurkitu da.
- ☐ Ura loratzeko leku doakoa baieztatuta — ibilbidea egiaztatu da.
- ☐ Bainugelako kokalekua baieztatuta — nagusia eta alternatiba.
- ☐ Erregelekua / atsedenleku bat identifikatu da.
- ☐ Airearen kalitateko zonaldeak adierazi dira — non aireztapena onena den.
- ☐ Jendueraren dentsitatea neurtzea — non dago orain eta non egon daitekeen.
- ☐ Ur-kontagailua, bainugelakoa, irteera.
- ☐ Hidratazioa poltsan: elektrolitoak, platano, Brasileko oreinak.
- ☐ Aurreikusitako atsedenaldia — 60-90 minutuetan behin.
- ☐ **Conga linea: aukera, baina une egokian erabilgarri dago.**

— — —

0. zatia: "The Recovery Kernel" mugikorren gida | Dokumentu nagusiari aurreko atala gehitzen da.
Gelan ibili. Aireari ezagutu. Uari ezagutu. Irteerari ezagutu. Ondoren, dantzat.

1. Atala — Oinarria: Hiru gauza, edozein pertsonak egin ditzakeenak.

LA ZENTURIOA — Mugimendu bakoitzaren aurretik, printzipio bat dago. Printzipio hori gorputz-pisuen transferentzia da.

Dantza mota guztietan—Vienako waltzetik hasi eta Afrobeats eta Berlin techno arte—printzipio fisikoko bat dago: gorputzaren pisuaren transferentzia deliberatua, oinetik beste oinerantz. Ez da mugimendu arinak. Ez da jabetzeak. Ez dira zurruneak txandaka altzatzea. Pisu-aldaketa erabaki bat izan behar du. Hau da mugimendua asmoarekin ematen duen itxura. Honek garrantzi handiena du argibide oso honetan.

1.1 — Pisuen transferentzia: Oinarrizko printzipioa.

Honek gabe, zer ematen duen.	Zer diru horrekin?	**Nola egin orain?**
Oinak biak lurrean finkatuta. Gorputza gora-behera mugitzen da, ez alderdi batetik bestera edo aurrera eta atzera. Mugimendua bertikala da, baina pertsona hori ez dago inorrerantz mugitzen, eta ezerrekin ere ez dago konektatuta. Hori "gerriko mugimendu" da — gorputsak beste ezer egin ezin denean egiten duen mugimendu lehenetsia.	Bakoitzeko puntuan, pisuak oinetik beste batera pasatzen du. Gorputza uneoro norabide finko batean dago. Mugimenduak grabitate-zentro bat du, eta hori mugitzen da. Pertsona dantzan ari dela dirudi, gorputzarekin erabaki espazial konprometatuak hartzen dituelako.	Oinak aldare zabaleko kokatu. Pisua oineko eskuinera jarri. Guztia bertan — ezkerraldeko oina ia ez du lurrean ukitzen. Orain, dena ezkerreko alde batera pasatu. Pixkanaka. Aldaketa sentitu. Ondoren, erritmo batean egin. Hori da garrantzitsuena, eta hau argibide honetako beste guztiaren oinarria da.

1.2 — Ritmorik aurkitzeko: Uste dutenok ezin dutela.

Gehienek dioten "euskarri ez dut aurkitzen" esatearen arrazoia, musika-pieza bateko beste geruza batzuk entzutea da, euskarri nagusia baino. Musika elektronikoak ritmo-geruzak ditu, eta horiek aldi berean entzesten dira. Hona hemen behar duzun euskarria aurkitzeko azkarren modua:

- Entzun kick drum-aren soinuari; hau da musika elektronikoan dagoen doinurik baxuena eta indartsuena. Ohitara, house eta techno musiketan, kopnu bakoitzean entzuten da (lehenengo, bigarren, hirugarren eta laugarren kopnuetan), "lau-kopnu" erritmoa sortuz. Hau da elementurik altuena eta indartsuena. Sentitu zure aurpegian, ez bakarrik zure belarretan.
- Batzuetan, aretoak gehiegizko zarata egiten badu eta bateriaren doinua entzun ezin baduzu, DJaren burua behatzen saiatu. Gehienek lehen aldian (1ean) kantatzen dute. Hori jarai.
- Badago oraindik ere ez baduzu aurkitzen: begiratu norbait erosotasun sentitzen den bat eta kopiatu bere oinen mugimenduen erritmoa 30

segundoz. Zure sistema nerbiosak erritmo hori hartuko du imitazioaren bidez, zure kontzientzia baino lehenago.

- Zuk aurkitzen duzun erritmoa ez da beste guztiek erabiltzen duten erritmoa izan behar. Erritmo motelagoa (half-time) onartua da. Erritmo azkarra (double-time) ere onartua da. Araua hau da: aukeratu egin behar duzu bat, eta horri eusten zaio.

1.3 — Hiru mugimendu unibertsala.

Hiru mugimendu edozein dantzaldian, edozein estiloetan eta edozein mailatan funtzionatzen dutenak. Hiru mugimendu hauek pisuaren transferentziaren oinarrituta daude. Hiru mugimendu hauek amaigabe alda daitezke.

Mugitu.	Nola egin?	Zer egin zure eskumekirekin.
The Bounce.	Oinak aldaratik zabalduak. Orkatilak apur bat inguratuta — ez zaude sakonki, baina ez dira ere gogortu. Bakoitzeko doinuan, orkatilek pixka bat gehiago malgutzea ahalbidea, eta gero itzuli. Mugimendua ia ikusezina da kanpotik, baina musika batekin konektatzen zaitu. Bi doinueko bakoitzean, ezker-eskuin mugimendu bat egin, horrela nabaritzen den moduan. Hau jau egitea ez da. Pisuaren kontrola da.	Zure alboetan laztanduak, zure gorputzetik apur bat urrun—ez dira hori kontra. Utz diezotzat zure gorputzearen mugimenduekin batera mugitu. Ez badakizu zer egin: esku batek zure aldarean eraman dezake, eta bestea modu naturalean luzatuta egon daiteke. Bi besoak zure aurpegian gurutzatzea ekidin—hau desintereseko seinale fisikoa da, eta zure gorputza hori jakin dezake.
Bi urrats.	1. Eskuineko oina eskuinerantz jarri lehen aldian. Ezkerreko oina eskumainera ekarri bigarren aldian. Ezkerreko oina ezkerrean jarri hirugarren aldian. Eskuineko oina ezkerrean jarri laugarrenean. Hau bi urrats errepikatu egiten dira. Urrats egin duen aldetako alderdi bat pixka bat bultzatu. Aurrerantz, atzera edo zirkulu txiki batean mugitu daiteke urrats honekin. Ondo egiten baduzu, beste ezer ez duzu behar izango.	Bi urratsak mugimendu natural bat sortzen dute besoetan: kontrako besoa aurrera doa oina mugitzen denean. Utzi hori gertatzeko. Besoen mugimendua gehiago nahi baduzu: aurreratu apur bat, bidaiatzen duzun norabidean, eta itzuli hasierako posizioan. Edo, beso batek gora egin dezake 1 eta 3ko aldietan, eta behera 2 eta 4ko aldietan. Besoak "heste" bezala sentitu behar dira, ez keinuak ematen.
The Lean.	130-150 BPM arteko minimal technoan eraginkortasunik handiena du. Oinak aldare zabalekoak, pisua orekatuta.	Kruzatuak aurpegian (onartzekoa mugimendu zehatz honetan, aurrerabideak konpromisoa adierazten duelako, itxura ez

	Belarriatik—ez nabela—aurrera 10 graduko isurialdi bat egokitu. Oinen puntaetan dago orain zure pisuaren zati nagusia. Buruak modu naturalean bai do musika erritmoari. Brazoak non eros dabilen jarri. Isurialdi horrek presentzia eta musikako xedea adierazten ditu, oinetako mugimendu guzkorik behar gabe. Hau da benetan Berlineko techno entzule askok egiten dutena.	duela). Eskua apatxan. Altuak aldi berean. Edo beso bat apur bat luzatuta, albo batean, erdiko mailan. Mugimendu honetan, besoek egiten dutena baino garrantzitsuagoa da aurrerabidearen kalitatea. Aurrerabidea da mugimendua.

2. Atala — Hartutako Mugimenduak: Dantza Formalezko Tradizioek Zer Irakatsiko Diguten.

THE CENTURION — Tangoak asmoa irakatsiko dizu. Cha-cha sinkopazioa irakatsiko dizu. Stompeak lurrean egotea irakatsiko dizu.

Tangoaren ezagutza baliatzeko, tango ikasketarik beharrik ez dago. Dantzaldi tradizionaletan esperientziarik ere ez da behar. Formalki landutako tradizioek komunikazio fisikorako hiztegi bat dute, eta hiztegi horren elementu erabilgarrienei klubeko dantzaldera eramango dira gutxi gorabehera bost minutuan.

2.1 — Tangotik: Markoa, asmoa, urrats konprometua.

DANTZAREN AURREAN — Tangoak klubeko dantzarako ematen duen garrantzitsuena ez da pauso jakin bat, baizik eta mugimenduaren kalitatea.

Argentina tangoa printzipio batzuk ditu, eta horietako bat da: urrats bakoitza erabaki konprometsoa da. Tangoan ez dago urrats probaziorik. Oina mugitzen denean, asmo handiz egiten du. Gorputzak badaki non joango den, urratsa egin aurretik. Urratsek aukera bat adierazten dute.

Hau da dantzariak konpetenteak ematen dutenak eta beste batzuk "galduak" ematen dituztenak bereizten duen gauza. Ez mugimenduaren konplexutasuna, baizik eta horien atzean dagoen asmoa.

Tango printzipioa.	Zer ikusten da klub bateko dantzalekuan.	Orain aplikatzeko modua.
Tangoan, "frame" hitza postura adierazten du: aurpegia altuan, pisua oinetako paloietan, belaunetik aurrera zertxatuta, eta bikoteen arteko konexioa gorputzaren goiko zatian mantentzen da.	Bakarka klubeko dantzalekuan: jarrerak izaera pertsonala hartzen du. Sternuma goratu (ez militar modura, baizik eta erlaxatuta eta zuzen). Pisua oinen aurrealdean jarri. Arin-arinean aurrera egin. Musika jasotzen ari zara, ez musikatik urrune egon. Hau da klubeko jendearen itxura duenaren eta klubeko zati denaren arteko aldea.	Orain: zure esternuma altatu. Ez zure apatxua, baieztu esternuma. Bihotz-muskuluen arteko distantzia apur bat murriztu eta beherago jarri. Sentitu nola pisua aurrerantz aldatzen den oinaren punta zuriaren gainean. Tangoaren postura hartu duzu orain. Orain, mugimendu hori errepikatu. Aldaketa nabaritu.
KONPROMETUAREN URRATSA: Tangoaren urrats	Klubean: ezkerreko pausoan, guztiz ezkerra jo.	Bi urrats dituen prozesua egin dezakezu, lehenengo

bakoitza guztiz egiten da; ez dago "erditik" edo "airera". Oina mugitzen da, iristen da eta horrek esan nahi du.	Eskuineko pausoan, iritsi. Pisuen mugimendu tentsioak ziurgabetasuna eragiten du. Pisuen mugimendu konprometuek dantza bezala ikusten da. Pertsona bat nervioso dagoenean eta dantzari fidatu batean dagoenean arteko fisikoki ezberdina askotan pisuen transferentziaren osotasunean dago.	atalean azaldu bezala, baina oraingoan: bi faseetan guztiz konpromisoa hartu. Eskuineko oina lurraren gainean jarri aurretik, ezarri erabat. Esnerako pisua oso ondo sentitu. Islapidaren bidez ikusi nola aldatzen den itxura eta sentimendua.
TANGO PAUSA: Tangoak geldiunei musika-elementu aktibo gisa erabiltzen dio. Une egokian gelditzea, dantza bezain garrantzitsua da mugimendua.	Dantzaleko etenaldia: hondura edo esaldien artean, lasaitasun une bat aurkitzea eta hori mantentzea — guztiz geldi, koadroan, entzunez — zure komunikazioaren eraginkortasunik handiena adierazten duen gauza bat da dantzalekuan. Hori esaten du: musika nondik doa dakit eta bertan nago. Zure inguruan dagoen jende guztiek hori sentitzen dute, arrazoia jakin gabe.	Hurrengoan, musika gutxitu egiten denean: saiatu guztiz gelditzen. Prestatzea. Lehenengo erritmoaren zain egon. Ondoren, erritmora batu. Hori oso ondo sentiaraziko du eta asmozkoa emango du.

2.2 — Cha-Cha: Sinkopazioa eta belaia.

DANTZATZEN – Cha-chak, "eta"ren erabilera irakatsiko dizu, bi musika-taupaden arteko tartea.

Cha-cha kontua -- bat, bi, cha-cha-cha -- sinkopazioa da: mugimendua, erritmo nagusiaren arteko "eta" puntuetakoetan gertatzen dena. "Eta" puntuetakoak sentitzen ikasteak musikaren barruko espazio oso hori irekitzen du, eta gehienek ez dute kontuan hartzen.

Cha-cha oinaren patroia (klubetan erabiltzeko sinplifikatua).

1. Oinak elkarrekin jarri. Pisua ezker oinean.
2. Lehenengo aldian, eskuin oina pixka bat eskubira jarri. Pisua eskuin oinerako lekualdatu.
3. Ezkerreko oina erdiko puntura eraman bigarren aldian.
4. Cha-cha-cha dantzaren pausoak: eskuinera joan "eta" hitzean, hirugarren doinu aurretik; erditu hirugarren doinuan; eskuinera joan berriro "eta"

hitzean, laugarren doinu aurretik. Bi doinueko tartean hiru aldiz pisua aldatu behar da.

5. Bosgarren urratsean, ezkerreko oina pixka bat ezkerrera jarri. Errepikatu, alderantziz.

Txipa: Cha-cha dantzaren batean, txiparen mugimendua automatikoa da pisuen transferentzia zuzenak bada. Zure pisu guztia oin batzuan dagoenean, txipa hori pixka bat altxatzen da modu naturalean. Utzi. Ez saiatu txiparen mugimendua asmatu egiten; utzi pisuen transferentziak mugimendu hori eragitea. Askatutako txiparen mugimendua mekanikoa diru, baina pisuen transferentziak sortutako txiparen mugimendua naturala da.

Kluba aplikazioa: Ez duzu oso eredua bete behar. Cha-cha-k irakatsiko dizunari dagokionez:
(1) pisua mugitzen denean, belaunak mugitu behar dituzu — utzi hori gertatzeko,
(2) "eta" doinua zure eskuragarri dago — ez duzu mugimendu guztiak nagusi den doinuekin egin behar, eta
(3) mugimendu txikiak, erritmo zehatz batean egindakoak, handiak eta zehaztasunik gabeko mugimenduek baino gehiago adierazten dute.

2.3 — The Stomp: Oinarrian eta perkusioarekin.

🎵 ONDOAN – Dantza hau Afrikar eta Afrobeats tradizioetatik hartutako urrats bat du. Urrats horrek gorputza lurrean finkatzen du, jauzi egiteaz bestez.

Stomp-a erabilgarria da batez ere BPM altuetan (130 edo gehiago, hard techno, gqom, klubeko musika), non bateriaren "kick" indartsua den eta erantzun fisikoki sendo bat behar duen.

Oinarrizko pausoa.	Stomp aldaketa.	Zer gehitzen dio tresna-kutxari?
Pisua oinekin guztiz ezkerrean jarri. Eskuina 2-3 zentimetro altxatu. Kick drum doan: eskuin oina BEHERA eraman, pisua osoa jarriz, eta lurrean ukitzea kick-aren batean. Utzi lurrak pisu hori hartu — ez egin salto edo jauzirik. Berrizitu posizioa. Oinak aldatuz.	Brasoen mugimendua: eskumena lurrean sartzen denean, ezkerreko brasoa aurrera doa (eta alderantziz), oinezko patroi naturalaren arabera. Honek "arma zurituak" izateko arriskua ekartzen du, pauso bakar batek sor dezakeen arazoa. Mugimenduak arin egon behar du, ez nabarmen. Oina da garrantzitsuena. Brasoa	Oinak pisatzeko mugimenduek zure gorputza aretoan finkatzen dute. Musika elektronikoaren erritmoari jarraituz dantzatzean, gehienak goitik egiten duten mugimenduak dira: saltoa, jauzia, altxatzea. Baina oinak pisatzeko mugimendua behera egiten da: lurrera, erritmora. Kontraste horrek konfiantza

	jarraitzen du soilik.	eta asmoaren irudipena ematen du. Gainera, benetan beheko hankak, gluteak eta nabarmugak indartzen ditu, salto bakar batek ez bezala.

2.4 — Mini-stomp-a: Espazio gutxi dagoenean erabiltzeko.

Jaialdietako jendetzak asko izaten ditu. Dantza osoa egiteko espazioa behar da. Mini-dantzak dantzaren helburua du, mugimenduaren %10 besterik ez du erabiliz:

- Ezkerreko oinean pisua. Eskuineko zurrunean apur bat altxatzen da (oina osoa ez, zurruna bakarrik). Erritmoan: zurruna deliberadoki lurrean jaikitzen da. Mugimendua kanpotik ia ikusgai ez den arren, barnealdetik erritmoz egiten da.
- Ezkerreko zurrunean altxatu eta jaitsi, lehen aldian; eskumeko zurrunean altxatu eta jaitsi, hirugarren aldian.
- Txikizio bat eginez: 2 eta 4 zenbakietan salto egin, eta 1 eta 3 zenbakietan mini-pausoa eman. Honek lau-taupadako gorputz-mugimendu bat sortzen du, bateriaren kick drum eta snareari erantzuten diona.
- Mini-stomp-a irtenbidea da espazio gutxiko lekuetan, zure aurrean norbait oso gertu dagoenean eta gau beraketa batean, non mugimendu handiak ez diren posible.

3. Atala — BPM mapa: Zein mugimendu bat dator zein giroarekin.

THE CENTURION – Musika zuk zer egin behar duzun esaten dizu. Zure gorputzarekin entzuten jakin behar duzu.

Musik genero ezberdiek BPM (beats per minute) tarte ezberdinak dituzte eta erritmo azpimarratze ezberdinak. Gorputza modu naturalean 100 BPM-ko musikari bere batean erantzuten du, baina 145 BPM-koa bezala ez. Akatsa da 145 BPM-ko mugimenduaren patroia 100 BPM-ko musika edo alderantziz aplikatzea. Mapa hau mugimendua musikarekin bat egokitzen du.

Pulsazio-taupaden tartea.	Adibide hauek dira: * Eleberria * Poema * Saiakera * Kazua * Bideo-jokoa * Filma * Musika * Entrevista * Erreportaje * Argazki * Irakaskuntza-materiala	* Mugimenduaren oinarrizko hitzak: * Korrika: Korritzea. * Ibilaldi: Oinez joatea. * Jauzi: Jaitsarikoa. * Irristaketa: Irristatzea. * Kokatu: Kokatzeko ekintza. * Biratu: Biratzea. * Altxa: Gora egotea. * Jaitsi: Behera egotea. * Zabaldu: Zabaltzea. * Estutu: Estutzea. * Sakatu: Sakatzea. * Tiraka: Tiraka egitea. * Erlaxatu: Erlaxatzea. * Kontzentratu: Kontzentratzea. * Koordinatu:	Zer ekiditu behar da.	Hartutako mugimendu bat, egokiena dena.

		Koordenatzea. *** Mantendu: Mantentzea.** *** Aldatu: Aldatzea.** *** Ezinbestekoa: Ezina besteko.** *** Aukeraketa: Aukera.** *** Prozesua: Prozesua.** *** Helburua: Helburua.** *** Azpimarratu: Azpimarratzea.** *** Adibidea: Adibidea.** *** Oinarria: Oinarria.** *** Garrantzitsua: Garrantzitsua.** *** Aplikazioa: Aplikazioa.** *** Eredua: Eredua.** *** Eskema: Eskema.** *** Deskribapena: Deskribapena.** *** Argibideak: Argibideak.** *** Baliagarria: Baliagarria.** *** Erabilgarri: Erabilgarria.** *** Egitura: Egitura.** *** Funtzioa: Funtzioa.** *** Proportzioa: Proportzioa.** *** Neurria: Neurria.** *** Baldintza: Baldintza.** *** Mugikorra:**		

		Mugikorra. *** Egokia: Egokia.** *** Ezinbestekoa: Ezinbestekoa.** *** Oinarrizkoa: Oinarrizkoa.** *** Konplexua: Konplexua.** *** Zuzenean: Zuzenean.** *** Bereziki: Bereziki.** *** Orokorrean: Orokorrean.** *** Azken finean: Azken finean.** *** Gainera: Gainera.** *** Hala ere: Hala ere.** *** Bestalde: Bestalde.** *** Ondorioz: Ondorioz.** *** Adibidez: Adibidez.** *** Esateko: Esateko.** *** Hori dela eta: Hori dela eta.** *** Baina: Baina.** *** Edo: Edo.** *** Eta: Eta.** *** Hau da: Hau da.** *** Horregatik: Horregatik.** *** Beraz: Beraz.** *** Hala: Hala.** *** Ezin: Ezin.** *** Aukera: Aukera.** *** Prozesua: Prozesua.** *** Helburua:**		

		Helburua. ***** **Azpimarratu: Azpimarratzea.** *** Adibidea: Adibidea.** *** Oinarria: Oinarria.** ***** **Garrantzitsua: Garrantzitsua.** *** Aplikazioa: Aplikazioa.** *** Eredua: Eredua.** *** Eskema: Eskema.** ***** **Deskribapena: Deskribapena.** ***** **Argibideak: Argibideak.** ***** **Baliagarria: Baliagarria.** *** Erabilgarri: Erabilgarri.** *** Egitura: Egitura.** *** Funtzioa: Funtzioa.** ***** **Proportzioa: Proportzioa.** *** Neurria: Neurria.** *** Baldintza: Baldintza.** *** Mugikorra: Mugikorra.** *** Egokia: Egokia.** ***** **Ezinbestekoa: Ezinbestekoa.** ***** **Oinarrizkoa: Oinarrizkoa.** *** Konplexua: Konplexua.** *** Zuzenean: Zuzenean.** *** Bereziki:**		

		Bereziki. ***** **Orokorrean: Orokorrean.** *** Azken finean: Azken finean.** *** Gainera: Gainera.** *** Hala ere: Hala ere.** *** Bestalde: Bestalde.** *** Ondorioz: Ondorioz.** *** Adibidez: Adibidez.** *** Esateko: Esateko.** *** Hori dela eta: Hori dela eta.** *** Baina: Baina.** *** Edo: Edo.** *** Eta: Eta.** *** Hau da: Hau da.** ***** **Horregatik: Horregatik.** *** Beraz: Beraz.** *** Hala: Hala.** *** Ezin: Ezin.** *** Aukera: Aukera.** *** Prozesua: Prozesua.** *** Helburua: Helburua.** ***** **Azpimarratu: Azpimarratzea.** *** Adibidea: Adibidea.** *** Oinarria: Oinarria.** ***** **Garrantzitsua: Garrantzitsua.** *** Aplikazioa: Aplikazioa.** *** Eredua:**		

		Eredua. *** Eskema: Eskema.** *** Deskribapena: Deskribapena.** *** Argibideak: Argibideak.** *** Baliagarria: Baliagarria.** *** Erabilgarri: Erabilgarri.** *** Egitura: Egitura.** *** Funtzioa: Funtzioa.** *** Proportzioa: Proportzioa.** *** Neurria: Neurria.** *** Baldintza: Baldintza.** *** Mugikorra: Mugikorra.** *** Egokia: Egokia.** *** Ezinbestekoa: Ezinbestekoa.** *** Oinarrizkoa: Oinarrizkoa.** *** Konplexua: Konplexua.** *** Zuzenean: Zuzenean.** *** Bereziki: Bereziki.** *** Orokorrean: Orokorrean.** *** Azken finean: Azken finean.** *** Gainera: Gainera.** *** Hala ere: Hala ere.** *** Bestalde: Bestalde.** *** Ondorioz:**		

		Ondorioz. * Adibidez: Adibidez. * Esateko: Esateko. * Hori dela eta: Hori dela eta. * Baina: Baina. * Edo: Edo. * Eta: Eta. * Hau da: Hau da. * Horregatik: Horregatik. * Beraz: Beraz. * Hala: Hala. * Ezin: Ezin. * Aukera: Aukera. * Prozesua: Prozesua. * Helburua: Helburua. * Azpimarratu: Azpimarratzea. * Adibidea: Adibidea. * Oinarria: Oinarria. * Garrantzitsua: Garrantzitsua. * Aplikazioa: Aplikazioa. * Eredua: Eredua. * Eskema: Eskema. * Deskribapena: Deskribapena. * Argibideak: Argibideak. * Baliagarria: Baliagarria. * Erabilgarri: Erabilgarri.		

		* Egitura: Egitura. * Funtzioa: Funtzioa. * Proportzioa: Proportzioa. * Neurria: Neurria. * Baldintza: Baldintza. * Mugikorra: Mugikorra. * Egokia: Egokia. * Ezinbestekoa: Ezinbestekoa. * Oinarrizkoa: Oinarrizkoa. * Konplexua: Konplexua. * Zuzenean: Zuzenean. * Bereziki: Bereziki. * Orokorrean: Orokorrean. * Azken finean: Azken finean. * Gainera: Gainera. * Hala ere: Hala ere. * Bestalde: Bestalde. * Ondorioz: Ondorioz. * Adibidez: Adibidez. * Esateko: Esateko. * Hori dela eta: Hori dela eta. * Baina: Baina. * Edo: Edo. * Eta: Eta. * Hau		

70-95 BPM	Hip-hop, R&B, trap, slow jams, reggaeton.	Sagarra — oin zuzenak zabalduz, belaunetan sakonki jaiki eta pisua poliki-poliki transferitzen duzu, hori bi aldizkako mugimendu bat da. Burua gorputzetik bereizi, beste ritmo batean mugitu. Mugimendua hautsietan gertatzen da, berabeletan ez. Bizkarrean aurrerantz egin, hurrengo aldian atzera.	Azkar mugimenduak. Bi urratsak erritmo azkar batean. Jauziak. Europako klubetako mugimendu bizkorrak -- hauek ez dira erritmo-tarte honetan egokiak eta norbait musikari entzuten ez diola iruditzen utzi dezake.	Cha-cha dantzaren belauneko mugimendua, gorputzeko pisuaren transferentziak eragindakoa, hemen oso ongi aplikatzen da. Dantzaren erritmoa bi aldiz moteldu behar da, eta orduan belauneko isolamendua egokia izango da BPM tarte honetarako.
96–115 BPM	Afrobeats, Amapiano, dancehall, baile funk, deep house bat.	Gorputzaren mugimendua — burutik hasten da, lepoa, aurpegia, sabeleko eta aldiko zatiak jarraituz, sekuentziaz. Oinez egin, erritmo indartsuarekin. Afrobeats estiloan: mugimenduak behetik abiatzen dira, gorputza aurreratuta, belaunak okertuta. Gorputza BEHERA doa doinuak entzuten diren neurrian.	Europako klubeko erritmoak -- gehiegizko zuzentasuna eta simetria du, Afrobeatsekin bat ez datorrena. Mugimendu guztiak poliritmoari aurre egiten badio, elementu bakoitza jotzera saiatzen bada, hori da arazoa. Entzun erritmo nagusia eta utzi beste elementuak bertan sartzeko.	Amapiano musikan, "stomp" oso garrantzitsua da, batez ere bateriaren soinua nabarmena denean eta baxua handia denean. "Stomp"-ak bateriaren energiaren osagai bat da. "Afrobeats" ekimenetan, jendea asko dagoenean, "mini-stomp" erabiltzen da.
116–126 BPM	Deep house, soulful house, late-night house.	Bi urratsak berezkoak dira tarte honetan. Pisuen	Azkarrak izatea. Deep house musika ez da inoiz azkarra	Tango-ko markoa eta tango-pausa: deep house-eko

		transferentzia arinagoa izan behar da; urratsa amaitu aurretik, musika-tauletako bat osatu behar du. Haiek pixka bat zortziriko forma sor dezakete pisuen transferentzian. Gorputza guztiz egokitzeko denbora izaten du. Brauak: arin, ez keinuak egiten. Tangoaren postura – aurrerabideko jarrerarik, aktibatuta – ezin hobeto doa.	izaten, bereziki. Oinarrizko akatsa askotan mugimendu gehiegi gehitzea da, espazioa dagoelako iruditzen baitzaio; baina hori da garrantzirik handiena. Frase bakoitzeko mugimendu garbi bat egotea hiru edo lau mugimendu ez zehatz baino hobeto da.	atal batean, bateria desageri egiten denean eta soinua bakarrik geratzen denean (hau da, "breakdown" deritzaten zatietan), tango-pausa jartzeko leku ezin hobetsuagoa dago. Gelditu. Postura hartu. Kick doinua berriro entzun arte itxaron. Kick doinuarekin mugatu.
126–134 BPM	House, progressive house, klasikoak.	Lau laukizko erritmoa: bakoitzeko puntuan, belaiera pixka bat leundu egiten da. Bi pausoak norabidea ematen dute. "The jack" (Chicago): belairek erdigunera datoz 1 eta 3 puntuetakoan, eta kanpora doaz apur bat 2 eta 4 puntuetakoan. Honek house musikaren mugimendu klasikoa da eta oraindik ere classic house musika entzun ahal izateko modurik	80eko hamarraldiko "shimmy" dantza. Gorabehera eginez geroztik mugimenduak. Mugimendu handiak, baina erritmoarekin ez dagoela lotuta. House musikan, mugimendua doinuei lotuta dago; mugimendu bat doinu batean ez badago, dekoratibo gertatzen da, musikala ez.	Cha-cha sinkopazioa: house musikan, "eta" doinuak daude kick baten artean. Cha-chaeko hiru pausoak 1-2 eta 3-4 doinuek arte gertatu daitezke — hiru pisu aldaketa bi doinuko tarte batean. Hau aurreratutakoa da, baina oso ongi entzuten da house musikan.

		egokiena da. Gorputz-biraketa ere egokia da hemen: aurrea gorrari ematen zaio 1 puntuan, eta pelbisa aurrera 3 puntuan.		
134–145 BPM	Techno, peak-time house, trance.	Lean egin. Gutxiago gehiago da. Pisua oinetako aurrealdean jarri. Buruaren mugimendu txiki bat erritmoari jarraiki — ez erasokorra, baizik eta presentzia. Bi urratsak oraindik erabilgarriak izan daitezke, baina txikiago egin. Oinak gogor lerratu lau aldiko sekuentziako lehen bietsuan. Brauak: bat edo bi goratu daitezke erritmoaren areagotzeetan, eta behera jaitsi drop-ean. Brarien mugimendua musikak eragindakoa izan behar du, zu ez zara gidari.	Kardiaren gainkargak. Musika-abiadura honetan, musika da lana egiten duena. Mugimendua musikaren erantzun bat izan behar da, ez hori interpretatzeko saio bat. 140 BPM-ko abiaduran gehien mugitzen den pertsona, askotan, gutxiena dela sentitzen da musikarekin konektatuta.	Tangoaren asmoa: pauso konprometua, geldialdi asmozkaria. 140 BPM-ko abiaduran, tangoaren geldialdia, frase luze baten amaieran— zenbaketa bat osorako isilunea —nahastazkoa da.
145–170 BPM	Hard techno, industrial, EBM, gqom.	Pisaketa. Bi oinak aktibo. Oineko eskumarga 1ean pisatzen du, eta ezkerraldeko oina 3an pisatzen du; gorputzaren pisu	Etxe musikaren mugimendu arin eta goxoak. Deep house-en erritmo lasaia. Musika intentsibo bat den arren, hori leuntingatzen	Hona hemen 2.3 ataleko "stomp" osoa, eta hau bere lekua da. Hard techno-ak "stomp"-erako egin zuten. Mini-"stomp"-a jende asko

		osoa aldatzen da bakoitzean. Braku aurrerantz mantendu daitezke, edo oinaren kontrako aldean mugitu. Mugimendua agresibo da, eta hori egokia da; musika ere agresiboa da. Torsoak aurrera egin dezake are gehiago baino techno normalean. 150 BPM-ko pisaketa kardioa da.	duen edozein mugimendu. Hard techno-k eskakizun fisiko zehatzak ditu; baldintza horiek betetzen dituen gorputza egokia da. Baldintza horiek leuntingatzen dituen gorputza, ordea, galtzen duena dirudi.	dagoenean erabiltzen da. Tangoaren urrats zehatza — bakoitzeko "stomp" asmo handiz egiten da.
160–180 BPM	Drum and bass, jungle, footwork.	D&B fasea: hau ikasteko oso garrantzitsua da, BPM konplexua baita "trikia" ezagutu arte. Kick drum-ak 80 BPM-koa du (erdiko erritmoan), eta breakbeat-ak 160–180ean. Kick-era (80 BPM) pasatu, ez breakbeat osoara. Oinak: pisua bi puntutan aldatzen da erritmo azkarrean — gutxi gorabehera 0,75 segundoko urrats bat. Gehitu pixka bat jauzi bakoitzean.	Bete-betean doako erritmoari jarraitzen saiatzen ari naiz. 170 BPM-ko abiaduran, hori fisiologikoki posible da, baina oso azkarra dirudi eta norbait ritmoaren zati oker bat jarraitzen duela iruditzen da. Erritmoaren erdiaren sentimendura aldatu. Konfiantza egin.	Erdi denborako jaurtiketa zapaldu. Cha-cha erdi denborako bi jaurtiketaren artean — 160 BPM baino gehiagoko breakbeat batek 'eta' zenbatzaileak ditu erdi denborako jaurtiketaren artean, eta cha-chako hiru pausoek horretara egokitzen dira.

4. Atala — Telefonoa: Zer egiten duen benetan eta zer egin behar den ordez.

THE CENTURION — Telefonoa babesle bat da. Zerrek babesten dituen jakin.

Telefonoa dantzalekuan funtzio sozial zehatz bat betetzen du: norbanakoak jarduera jakin batean arduratzen ari dela ematen duen itxura eskaintzen du, eta horrela, espazio batean egon behar denaren justifikazioa ematen dio. Logika hau da: "Badakit zerbait egiten ari naiz", beraz, ezin nau kritikatu "beste" gauza bat ez egiteagatik (dantzatzea). Telefonoa dokumentatzeko tresna ez da. Telefonoa norbanakoak bere burua prestatuta sentitzen ez duen egoera sozial batetik ihes egiteko modu bat da.

Zein problema konpontzen duen telefonoak.	Zer egiten duen zehazki.
"Orain lanpetuta nago, beraz, ez naiz behartuta gela batean parte hartzera." Telefonoak jarduera bat sortzen du, horrek dantzatzeko derrigorrezko ez den justifikazioa ematen du, baina pertsonari dantzatzeko modurik ez dagoela onartzea ezordua egiten dio.	Hona dela zein bilatzen duen argi adierazten duena: ezegokitasuna. Dantzalekuan erosotasun sentitzen duten pertsona guztiak, telefonoa hartzen dutenak zerbait egiaztatzeko eta ondoren bertan behera uzteko, beste batzuek baino desberdinak direla ikus daiteke, etengabe telefonoa eskuan duenaren alde. Etengabeko telefonoa eskurik egotea ezkutatu nahi den gauza bera bezain nabaria da.
Hau geroetarako dokumentatzen ari naiz. Une bat jasotzea oso garrantzitsua da. Musika-saio bikaina, gauaren punturik altuena, lagun baten aurpegia.	Bideo bat dokumentazioa da. Hamabi bideo ekintza saihesten du. Lehenengo bideoak une hori jasotzen du. Hurrengo bideoetan, ordea, une hori pantailaren bitartez bizitzen da, ez gorputzez. Dokumentazioaren arrazoia hamaseigarri segundu inguruan justifikatu daiteke. Ondoren: babeslekua da.

4.1 — Telefonoa erabiltze horren ordez zer egin?

Konpondu guztiz: Ez zure eskuan, ez zure poltsikoan. Zure poltsikoan edo bolsoan, pantaila behera, isilunean. Erraz heldu daitekeen telefonoak ez du psikologikoki adinako pisurik hartzen telefono batzuk, nahita utzi denaren alde.

Eskuak okupatuta dagoenean: eskuak non jarri behar baditugu: belauneko alde aurkakoan eskua jartzen dugu, eta beso bat modu naturalean erdiko

altueran luzatzen dugu. Edo bi brazoak lausoki gurutzatu daitezke (defentsiborik gabe, lausoki). Hau 1.3 atalean deskribatutako jarreraren aldaketa da, eskuen posizioa pentsakorrak iruditzen diren moduan, defentsiboak ez.

Edaria oinarri gisa (alkoholik gabeko bertsioa): Esku batean edari bat izateak esku hori non jarri, gorputzaren mugimenduen oreka natural bat sortzen du eta, gainera, dantzalekuan guztiek ulertzen dute: "Hemen nago eta hemen sentitzen naiz erosotasun". Ura ondo funtzionatzen du. Sodako ura ere ondo funtzionatzen du. Edariak alkoholik izan behar ez du funtsio sozial hori betetze aldera.

Zeurekin zauden pertsonarekin: Telefonorako ordezko eraginkortasun handieneko bat begirada zuzena eta kontaktu fisikoa da zeurekin etorritako pertsonarekin. Elkarrekin mugitzea, bikote-dantza formala gabe, energia egokitzen duela, mugimenduak islatzen dituela eta elkarri erantzuten diola adierazten duen moduan, hori telefonoa erabiltzea baino interesgarriagoa da eta zure ezagutza erakusten du.

5. Zer diru benetan oker dago, eta zer uste duzu oker dagoela.

THE CENTURION — "Itxura oker" dela esateko barra baino altuagoa da, eta modu zehatz batzuk dituzu, agian espero ezinezkoak.

5.1 — Gauzak, itxura txarrekoak direnak.

Mugimendua.	Zergatik iruditzen den okerra.	Konponbidea.
Mariposa batek haize-erretilean— brazoak horizontalki luzatuta, sorbalda-altueran gora eta behera mugitzen, musika ez dagoen erritmo bat jarraituz.	Brasen mugimenduak ez du musika entzutearekin erritmo-loturarik. Brasak mugitzen dira, baina ez musika horrek eskatzen duen moduan; beste leku batera joan behar dutelako mugitzen dira. Hori irakur daiteke norbaiti "mugitu zure brasak" esateko, baina zergatik ez jakinarazteko.	Brasoak mugitzen dira musika eskatzen duenean: gorako branken mugimendua erakartzeko, beherako branken mugimenduak askatzeko, eta ataletan gelditzeko gonbidapenak bidaltzeko. Musika jarraitzen duten brasoak asmozkoa dirudite. Beti mugitzen diren brasoak, ordea, lanpetuta daudela iradokitzen dute.
Buruko mugimendu etengabea — burua oso azkar gorriztea, bpm-aren edozein balioetan.	Buruko mugimendu azkar eta etengabeak askotan erritmoa aurkitzeko saio bat adierazten du, baina argi ikusten da erritmorik ez dagoela. Burua gorputzaren ordez mugitzen da.	Buruko mugimenduak esaldiek markatu behar dituzte, ez doinuek. Gorputza du musika sentiarazten duen arlo nagusia; burua, aldiz, esaldien amaiera adierazten du.
80eko hamarkadako dantza — urrats alternatiboak egiten ditu, pisu-transferentziarik gabe, oinak lurrean gertu mantenduz eta belaiek finko.	Pisu-transferentzi gabe, mugimendua mekanikoa diru, eta hori dela eta. Oinak mugitzen dira, baina gorputza ez dago erantzuten. Hori da "mall hair MTV promo"-ren kalitatea; dantza estilo jakin bat du, eta estilo hori musikarekin batera eboluzionatu ez da.	Eskuman dagoen oina jarri behar duzunean, gorputzeko pisutsorra eskumara pasatu behar da. Hipsak erantzuten dute, eta hori gertatzen da gorputzak askapen fisiko bat behar duelako pisua guztiz transferatzen denean. Dantza-paso txikiak bi urritako dantza bihurtzen dira.
Telefonoarekin filmatzea — telefonoa begi-mailan jarriz, DJ-	4. atalekoan bezala, arazo gehigarria da telefonoa begi-mailakoan egotea, horrek pertsonaren aurpegia eta	Argazki bat, belauneko edo gorputzeko altueratik hartutako irudiak (irudi hobea, inprobisiorik gutxiago),

aren irudiak luze denboraldietan grabatzea.	gorputz-lengoaia ezkutatu egiten baititu gela barruko besteek. Pertsona bat pantailaren atzetik "eztartzen" da, espazio batean non presentzia garrantzitsua den.	telefonoa berehala polara itzuli.
"Berdin iritsi berria" den izoztura: dantzalekuan guztiz geldi egotea, giroa aztertzen ari zarela ikusita, edozein mugimendu egin aurretik.	Zoruaren ertzean egindako ebaluazioa naturala eta erabilgarria da. Zoruaren erdian egindako ebaluazioak ezjakintasuna adierazten du, non egon behar den jakin gabe. "Spot elevation"-ra gonbidatzen du, hau da, saihestu nahi duzun arreta.	Mugitu muturreko aldera, balorazioa egiten duzula. Muturreko bihotz-taupadak entzun. Lurrean sartu, mugimenduan zaudela. Mutruetik lurrera egindako trantsizioa konpromisoa da — dantzatuz iritsi.

5.2 — Gauzak zure ustez okerak dirudite, baina ez dira.

- Bakean dantzatzea: ez da okerra iruditzen, asmoarekin egiten duela dirudi.
- Begiak ixatuta: ez da ezer oker ikusten. Musikan murgilduak diru, eta hori zuzena da.
- Mugimendu txikiak eta errepikatuak: ez dira okerrak izango, horiek erritmoan dauden heinean. Hiru orduz bi urrats egin duen pertsona bat, hamabost segundutan bost mugimendu desberdin egiten dituen pertsonaren baino gehiago konpontzen dela dirudi.
- Kanta bat ezagutzen ez dituzunean: hau musika elektronikoa da. Askotan, hitzik ez dago.
- Besteek bezala ez mugatzea: ez da okerra. Musikarekiko erantzuna norberaren gauza da. Hi-hatekin erantzuten duen pertsona, beste guztiak kick-ekin egon arren, ez dago oker; bere maila propio bat aurkitu du.
- Jakinak: ez du ezer oker dirudite. Dantzan egon zarezaitezke.

5.3 — Arau bakarra dena guztia konpontzen duena.

✦ EBAKIA — KONPROMETU. Dantzan ondo ikinez gero eta dantzan txarto ikinez gero arteko aldea ia beti mugimenduetan ez dago. Mugimenduak guztiz egiten dituzun ala ez horretan dago.

Bakarrik dedikatutako talde txiki bat beti eraginkorragoa da konpromisorik gabeko talde hand bat baino. Hori da "tango printzipioa" esaldian laburtuta. Pertsona batek bi urrats egiten ditu, pisua guztiz transferatzen du eta asmoarekin, eta hori errepikatzen du gau osoan, musika bakoitzeko egokita; pertsona horrek konpetentzia handiagoa ematen du, hamabi mugimendu ezberdin egiten dituenak, pisua erdi bakarrik transferatzen duenak eta zalantza nabarmena duela, ezer egin ote duen ondo.

Mugimenduan konpromisoa hartu. Heldu mugimendu horretan. Hurrengoa hortik etorrarazi. Mugimenduak egiteko zailtasuna, autokritika bertan dago; mugimenduetan ez.

6. Atala — Ariketa mapa: Dantza ariketa bat izan daiteke, egoki egiten baduzu.

THE CENTURION — Gorputza 145 BPM-ko bihotz-taupadetan hiru orduz egotea zerbait esan nahi du. Zientziak zein den jakin behar du.

Recovery Kernel-en arkitektura fisikoko oinarria jarduera fisiko intentsibo eta iraunkorra du, eta hori da BDNF, dopamina eta endokannabinoide (anandamide) produkzioko tratamendu ez-farmakologikorik garrantzitsuenetako bat. Hiru orduko saio batek, teknologiaren ekitaldi batean, gorputza guztiz mugitzen bada --telefonoa erabiltzen ez badago--, jarduera fisikorako beharrezko maila betetzen du eta gainditzen du. Galdera da zein mugimendu ematen duen onura bakoitza.

Mugitu.	Lehentasuneko muskuluak: * Gluteo maximoa * Hamstringak * Kadrilak * Abdomeneko muskuluak	Kardiobaskular intentsitatea.	Recovery Kernel-en onurak.
The Bounce (oinarrizkoa).	Kadrilak, glutetok eta beheko hankako muskuluak (oinak lehortzean zentrazioa erabiliz), nabarmunak pisuarekin.	Baxua — mantendu daiteke denboraldi luzean. Posturari dagokiona, kardiovaskularra baino gehiago.	Endokannabinoideak aktibatzen dira mugimendu erritmiko etengabearen bidez. BDNF gutxi gorabehera 20 minutuko mugimendu erritmiko eta intentsitate txikiko etengabe ondoren hasten da.
Bi urrats (pisua guztiz transferatzea).	Gluteak (nagusiak; bakoitzeko pisuaren transferentziaren bidez aktibatzen dira), nabarmendutako muskuluak, beheko hankak, eta beheko atzekaldeko estabilizatzaileak.	Baxua eta ertaina — pisuaren transferentziaren tamainaren eta erritmoaren araberakoa da.	Hanken egonkortasuneko ariketak. Lateralean pisua jarri eta mantentzea, alderdi lateraleko mugimenduak egiten dituztela, ukabilen eta hanken lesioak prebenitzeko gimnasiaren antzekoa da. Dantza klubetan egindako jarduerak ere,

			hanken egonkortasuna lantzeko modua izan daiteke.
The Stomp (osoz).	Begetxak (inpaktuen xedea), koadrizepeak (irteera indarra), glutekoak (pisuen transmisioa), tibia aurrekoak (igoaldia), nabarmugak.	140 BPM-tik gorako intentsitate moderatu eta altua — hard technoaren erritmoan egiten den jauzia, benetan ariketa pliometriko bat da.	150 RPM-ko abiaduran, pausoak kardiovaskular sistemaren eraldaketa klase batekin alderagarriak dira. Hankako kontraesanak (Gehigarria B zatian zehaztua) hemen zati bat konpondu egiten da; beheko hankak eta belauneko flexoreek benetan lan egiten dute. Elektrolitoak garrantzitsuak dira.
Torso-aren mugimendua (sakatik aldarretara).	Zehaztutako muskuluak: * Sakral zurrak. * Abdomeneko muskuluak (errolaren bidez kontrolatutako aktibazio). * Albailoak (biraketa gehitzen bada). * Hanken flexoreak.	Baxua, baina bizkarreko mugikortasuneko ariketak.	Korapiloaren mugikortasuna. Disko batean modu erregularrean "body roll" egiten duten pertsonek, korapiloaren malgutasun handiagoa izaten dutela ikusi da, hori ez egiten dutenak baino. "Roll"-ak korapiloko segmentu bakoitza kontrolatzen du eta mugitzen ditu; hau, yoga-ko "cat-cow" ariketaren antzekoa da, baina 128 BPM-ko erritmoan.
Brasoak gora (goraketa eta mantenu luzeak ariketak egiten ari zarenean).	Deltoideak (aurreko eta lateralrak), trapezioa (goiko partea), rotador-muskuluen egonkortzaileak.	Baxua, baina sorbalda-iraupena lantzeko ariketak.	Brasoak goratu eta bost minutuz mantentzen duen pertsonak, deltsoideetan etengabe indarra erabiliz lan egiten du/iraupena hobetzen du. Ez da

			gauza txiki bat. Horrek ere azaldu dezake zergatik sentitzen den arinago, besoak behera jartzean, luzeegi besoak goratu ostean; deltsoideak nekean daude.
The Lean (iraunkorra).	Core (isometrikoki; aurrerabideak transversus abdominis eta oblicuek etengabe egon behar duten stabilizazioa eskatzen du), ileo-flexoreak, erektor spinae.	Sakoneko muskuluen kontrazazio arin baina etengabea.	Berghainen sei orduz eguzki-jarreran egotea entrenamendu sakon bat da. Tekno musika entzun eta gero beheko atzekaldean sentitzen den nekea, zutik egoteagatik ez bakarrik, baizik eta aurrerantz eginiko jarreraren kontzentrikoi etengabeak eragiten duena da.

6.1 — Dantza estilo bakoitzak eragindako kaloriak.

Dantza estiloa eta tokiaren inguruko informazioa.	Orduko erregai-kontsumo gutxiagoko estimazioa.	Eredu-ariketak.
Telefonoa eskuan edukitzea, mugimendu minimoak (festibaleko parte-hartzaile askorentzat ohikoa dena).	80-120 kaloria/ordua — zutik egotearen parekoa.	Eutsaiketa. Ariketa ez.
Bi urrats, pisuaren transferentzia moderatua, house musika.	250-350 kaloria/ordua.	Korrika bizkorra. Aktibitate esanguratsua.
Full bounce bi pausokoa, techno estiloa, 130–145 BPM.	350-450 kaloria/ordua.	Moderate abiaduran bizikletan ibiltzea. Kardiobaskular sistemaren ariketa eraginkorra.
Hard techno, 145-160 BPM.	450-600 kaloria/ordua.	Aerobika klaseak, korrika.

		Aktibitate intentsibo eta iraunkorra.
Gorputz osoaren erabilera — gorputzeko mugimenduak, besoen altxatzeak, oinek jotzea, mugimendu iraunkorrak.	500-700 kaloria/ordua.	HIIT (Intervalo handiko ariketa) intentsitate moderatuan. Hori da zergatik gertaera energetikoetan parte hartzen dutenek espero baino kaloria gehiago errazten dituzten, eta elektrolitoak ordezkatzea ez dela aukerazkoa.

Kalorien erregaztasunari buruzko datuek azaltzen dute zergatik agertzen diren hankako kontraesak, zergatik gertatzen den elektrolitoen galera eta zergatik da garrantzitsua janaria jaialdi luze batean. Gorputzak orduko 500 kaloriako erregaztasuna duenean lau orduz, 2000 kaloriako lana egiten ari da. Saltokiko hot-dogak ez du hori asetzen. Ikusi Oinarria osoko nutrizio atala.

Zatia 7 — Lehiaketa dimentsioa: Guretzat lehiaketa bat naturala da eta hori ondo dago.

LA ZENTURIOA — Aretoan ikusten duzun gorputz erakargarria ez da distrakzio bat. Informazio-ingurunearen parte da.

Dantzalekua gizarte-aretoa da. Beti izan da. Chicagoko lehen etxeetako klubak eta New Yorkeko voguing festa hauek lehiaketa-espazioetan zeuden argi eta garbi. Berlin technoaren iluntasuna eta anonimotasuna, batez ere, ikusizko lehiaketa dimentsioa kentzeko asmoz dago; baina ez du hori guztiz ezabatzen, baizik eta aldatzen du zein den lehiatzen dena (esperientziaren sakontasuna, musika-ezagutza, erresistentzia fisikoa).

Lehiaketa sozialaren dimentsioa ez duela garrantzirik ematea esperientzia gutxiago egokia eta zailago bihurtzen du. Hori onartzeak erabilgarriago egiten du:

Lehiaketa errealitatea.	Drogen eta horrekin nola eragiten duten.	Dantza trebetasunek horrekin nola eragiten duten.
Jendeak elkarri ebaluazio egiten dio dantzalekuan. Zer itxura duzun, nola mugitzen zareen, non zauden jakin al duzula ematen duen itxura... hori guztia sozialki erregistratzen da. Hau ez da patologikoa. Giza talde bat elkarrekin dagoenean gertatzen dena da.	MDMAren oxitocina askapenak eta alkoholaren kortikolimbikoaren lasaitasunak gizarteko ebaluazioen pertzepzioa murrizten dute. Lehiakortasunaren dimentsioak eragindako autokontzientzia farmazologikoki lasaitzen da. Hau, beste batzuen artean, zergatik erabiltzen diren gizarte-dantza inguruetan.	Dantza trebetasunek lehiaketa dimentsioaren esperientzia aldatzen dute, kudeatzeko zerbait izatetik, parte hartzeko zerbait bihurtuz. Dantzan ondo mugatzen jakin duen pertsonak ez du antsietatez lehiatzen; are gehiago, espazioaren ingurune bisual eta fisikora ekarpena egiten du. Espazioaren kalitatea handitzen da jendeak ondo mugatzen duenean.
Alderdi dibergarria: ez dago beti goiz edo arratsalde onak, batzuetan badago une jakin bateko asaldura, altuera nagusien artean, saio bat ondo ezin denean egin, musika itxartzeko edo norbaiten zain. Asaldura hori gizarte-nahastea eragin dezake besteek interesa handiagoa dutenean.	Substantzia honek umorea arindu egiten du, emozio-pisuari jaikiarazita. Asaldura egon bada ere, garrantzi gutxiago du. Honek funtzio zilegi bat da substantziak sozialetan -- baina hori baitzen dantzak betetzen duen funtzioa, sendagaien kosturik gabe.	Musika honekin jardute fisikoki mugimenduak, oso asaldura guztiz ezabatzen du. Fisiologikoki, ezin da aspertu benetan dantzatzen ari den pertsonak. Musikaaren erritmoari dedikatutako gorputza, aspertasunetarako erabilgarri ez dago. Hori da gorputzaren erantzun naturala asaldurari.

7.1 — Deiak eta erantzunak: Dantza soziala, ez egin hori arraro bihurtzeko.

Dantzaleko dimentsio sozialak hizkuntza ez-verbale bat du. Hauen ulertzea eta horretan parte hartzea garrantzitsua da:

- Begirada: laburra, beroa, musika aldera itzuli. Ez da begirada finko eta etengabea, ezta ere ikusmena saihestu beharrik. Jendeak espazio berean mugitzen den unean ematen duen elkarren arteko aitormenaren momentua -- agian bi aldizkako iraupena duena -- dantzaleko komunikazio sozialaren unitate txikiena da.
- Iragazlea: norbairen mugimenduak isil-isilik imitatu egiten ditugu, gertuko gaudenean. Honek bi pertsonek jakitun direnean, klub batean eskuragarri dagoen esperientzia sozial atseginenetako bat izan daiteke. Inor ez du formalki proposatu behar. Kokapenak eta musika-erantzunak eragiten dute.
- Dantza bikoteetan egokitzen diren kasuetan, gonbidapena ia beti hitz bidezkoa ez da. Gorputzeko arin bat beste pertsonari zuzenduta, pisuen banaketa batek alde batean espazioa sortzen duenean, begirada finko bat musika-une partekatuan – horiek dira hiztegia. Erantzuna orientazioaren ispilu bat izan daiteke edo orientazioa mantentzea beste norabideetan. Biak komunikazio oso eta baliagarriak dira.
- Zirkuluak: jende multzo batean espazio bat irekitzen denean eta pertsonak zirkulu bat osatzen hasten direnean, zirkulua gonbidapena da. Zirkuluan sartzea esan nahi du guztiek zure ikusiko dutela. Hau ez da mehatsua; dantzalekuko mikrofonoa hartzeko moduko zerbait da. Sartu soilik oso konpromisoa hartzen zaude, egiten duzunari dagokionez. Ez dago ezer nabarmena egin beharrik. Egin behar duzu zerbait osorik.

8. **Eragin posibleak:**

* Arriskua handitu daiteke, batez ere, beste botika batzuk erabiltzen badituzu.
* Ez dituzula esperimentu egin beharrik gogorarazten dugu.
* Botikaren eraginak alda daitezke pertsona bakoitzeko.

9. **Laguntza:**

* Arau hauek ez dira betetzen badituzu, laguntza eskatzea ezinbestekoa da.
* [findahelpline.com] webgunean informazio gehiago lor dezakezu.

Klaseko Mugimendu Liburutegia.

Electric Slide · Running Man · Roger Rabbit · The Spin · The Train · Russian Doll · Eta beste guzti.

Dantza Entropia · Adinekoentzako gunea · Generazioarteko erreskate programa.

Generazio bakoitzak mugimendu bat asmatu du. Mugimendu guztiak oraindik eskuragarri daude.

Zure jaio aurretik dantzan egon den pertsonak zerbait irakatsiko du. Utzi haiek "errendatzea". Ikasi haietatik.

Atal 8 — Mugimendu klasikoen liburutegia.

THE CENTURION — Mugimendu hauek irautsi egin dira, funtzionatzen dutelako. Jakin itzazu.

Liburutegiko mugimendu bakoitza kultur artefaktu bizia da. Komunitate jakin batek asmatu zuen, musika-kontestu zehatz batean, hitzek adierazi ezin zuten zerbait adierazteko. "Running Man" mugimendua break-dance garaiko lehiakortasunetik jaikitzen da. "Electric Slide" mugimendua Karibeko lineako dantza tradizioen ondorengoa da. "Roger Rabbit" mugimendua Afroamerikar musika kulturaren une zehatz batean sortu zen. Mugimendu hauek ezagutzea, haien historia ezagutzea da, are eta horiek gaua baino gauean 128 BPM-ko abiaduran egiten badituzu ere.

Hona hemen beheko bakoitzeko informazioa: urrats-eredua, funtzionatzen duen BPM tartea, jatorria eta zer egiten du ondo eta zer egiten du gaizki.

8.1 — Taldeak osatzea eta mugimendu koordinatuak.

Mugimendu hauek gutxienez bi pertsonaren partehartzea eskatzen dute eta taldeetan egitean funtzionatzen dute ondoen. Dantzalekuan dauden pertsonen arteko harremana sendatzeko baliagarriak dira; komunitatea sortzeko mugimenduak dira, erakustokiak ez.

The Electric Slide.

Electric Slide, Marcia Griffiths, 1976. Dantzalekuan instituzio bilakatu zen 1980eko eta 1990eko hamarkadetan.

Urratsezko patroia.	Denbora.	Zer egiten du egokia denaren itxura?
Fase 1 — ESKUMA: Oinekin eskumara joan. Urrats egin ezkerreko oinarekin, eskumakoaren aurrean. Berriro ere, eskumako oinarekin eskumara joan. Ezkerreko oina jarri eskumakoren ondoan (pisu gabe). Hogeita lau urrats dira hori, eskumara mugitzen. Fase 2 — EZKERRA: Alderantziz. Urrats egin ezkerreko oinarekin, ezkerrera. Urrats egin	90-120 BPM arteko abiaduran onena da. R&B, pop eta gospel musika mota desberdinetan erabil daiteke. "Electric Slide" askotarako abestietarako egokia da; kopurua nahikoa orokorra da, beraz, moldagarria da.	Irudia bat da, pauso bat ez. Oinak zoruan mugitzen dira; berarekin, frogaso ahaztigarri txiki bat egon behar du. Oinak altzatzen eta urrats egiten badituzu, beste dantza bat ari zara egiten. Mantendu oinak ahalik eta gertuen zorruari. Fase bakoitzaren amaieran dagoen ukitua gelditasun argi bat da; ez hasteko.

eskumako oinarekin, ezkerraren aurrean. Berriro ere, ezkerreko oinarekin ezkerrera joan. Jarri eskumakoren ondoan ezkerrean. Lau urrats ezkerra aldera. Fase 3 — ATZEALDE: Urrats egin atzerako eskumako oinarekin. Urrats egin atzerako ezkerreko oinarekin. Urrats egin atzerako eskumako oinarekin. Ukitu eta kolpatu ezkerra, eskumaren ondoan. Lau urrats atzerantz. Fase 4 — PIVOTA: Aurrera urrats egin ezkerreko oinarekin, laurdenera ezkerrera (orain, aurpegia Hori da zergatik funtzionatzen duten lineako dantzak: denak norabide berdinean daude eta elkarrekin biratu egiten dira, txandaka.		

Lerroak osatzeko modua: denek berdinako norabidean daude, ilaraz. Electric Slide-ren indarra ikusmina da: denak aldi berean mugitzen dira, identikoki, eta aldi berean biratzen dute, hurrengo hormara begira. Ilara batean sartzea erraza da: ilara baten amaieran kokatzen zara, zure ondoan dagoen pertsona bat ziklo batetan behatzen duzu, eta ondoren, hurrengo biraldian sartu zaitezke. Zeure burua iragartzeko ez dago beharrik. Besterik gabe, sartu zaitez.

Trenak / Eskuekin oinetan.

Trenak / Sorbaldeko arinak. Hainbat hamarkadatan Clubeko kideek erabiltzen dituztenak.

Bi pertsona edo gehiago, bakoitzak bi eskuak aurrekoaren bizkarrean jarriz. Aurretik doan pertsonak norabidea markatzen du. Denek jarraitzen dute. Mugimendua pisu-transferentziaren bitartez egiten da, eta hori sinkronizatuta dago kate osoan; aurretik doan pertsona eskuinera pisua jarri ahalenean, sentipen hori atzerantz bidaltzen da eskumenez. Katea organismo bakartzat mugitzen da.

- Sorbaldeetan jarri eskuak, ez lepoan; sorbaldako posizioa erosoa eta egokia da. Lepoan ukitzea inbaditzailea izan daiteke. Belarretan ukitzeak intimitatea adierazten du. Sorbaldak zona sozial neutroa dira.
- Eskuak arin helduta daude, ez dagoela oso gogortasunik. Eskuek sorbaldearen mugimendua jarraitzen du, eta ez dira sorbaldeari zuzenean gidatzen.
- Buruzagia trenaren aurrean doa: aurrera, biraka, jendeari zehar. Tren onenetakoak ez dira lerro zuzenean joaten; kurbatzen dira, alderantziz egiten dute eta espazio guztiko txoko guztiak bisitatzen dituzte. Konga line baten antzekoa da, baina estuago eta sinkronizatuago.
- Trenaren barruko espazioak areagotzen du: bakoitzeko pertsonaren mugimendua atzean dagoenaren sentitzen da. Kate batean sinkronizaturik salto egiteak uhin-efektu bat sortzen du, eta hori oso plazera ematen du; gorputza beste norbaiten erritmoa sentitzen du eskumadurekin, eta hori handitu egiten da.

Genre/BPM: 110-130 BPM arte lane egiten du. House musika eta R&B estiloetan erraz sartzen da. Edozein erritmon erabil daiteke, taldearen mugimendu jarraitua ahalbidetzen duen kasuetan.

Errusiar jostuneztatua.

Errusiar jostunei/Uraztasunari buruzko informazioa. LGBT+ klub kultura eta talde-ospakizunentzako espazioak.

Bi pertsona (edo hiru edo gehiago) posizioan daude, altuera handiagokoa laburragoaren atzean zutik, besoak lausoki inguruan jartzen ditu laburragoaren erdiko aldean edo aldarean, eta biak sinkronizaturik mugitzen dira. Matryoshka jostailuetan bezala — bat beste baten barruan, forma berbera, tamaina desberdinetakoa, bakarra bezala mugatzen da.

- Kanpoko pertsonak (atzetik) bere mugimendua barnekoaren mugimenduarekin bat etorrarazi behar du lehenengo, atzetik gidatzen saiatu ez zaitezke. Aurrean dagoenaren mugimendua sentitu eta horrekin bat egin. Ondoren, pixkanaka sinkronizatu. Barneko pertsonak sinkronizazioa sentituko du eta bertsoan sartuko da.
- Brasoen kokapena: laztandu zure aldarean, atzetik, heldu gabe. Kontaktoa presentzia da, ez heldura. Pertsona barrukoak edozein momentutan joan daitezke — hau dantza soziala da, ez muga bat.
- Mugimenduak altuera-diferentzia areagotzen du: irudi batean nabarmenena da, altuera-diferentzia argia dagoenean. Kokapena literal bat da; pertsona txikiagoa bestearen besoetan "kokatuta" agertzen da.
- Errusiar jostak handitu daitezke: hirugarren bat kanpoko pertsonaren atzetik jarri eta, modu berean, haiek inguratu dezake. Uharteko uneetan, hiru edo lau pertsona arte pilatzeko aukera dago. Orduan, tren baten antzeko bilakaera hartzen du.

Noiz gertatzen da: Spontaneoki, giro lasaia eta poza handia denean. Hasiera batean, zure aurrean dagoen pertsonaren belaian eskuak jarri daitezke abestu bitartean, eta horrek konexio bat sortzen badu. Honek bi erantzun posible ditu:
*** Eskuekin kontaktuan dagoen pertsona atzera egiten badu, "errusiar paper" bat duzu.**
*** Eskuekin kontaktuan dagoen pertsona aurrera egiten badu, ez dago mugimendu horretan interesatuta. Bi erantzun-aukera hauek oso argiak dira.**

"Grope the Shoulders" (Taldeko sorbetako masaje-programa).

"Grope the Shoulders" jaialdia eta talde-ospaketa espazioak — agertzen dira talde handietako inguruneetan.

Ez da esan nahi duena. Taldeka dantzatzean, hau talde batek egiten duen mugimendu espontaneoari dagokio, non zirkulu edo talde bat musika jarraitzen du eta aldi berean, ondo dagoen pertsonari bizkarrean arinaka sakatzea edo masajea ematen dio erritmoan. Denak jasotzen dute eta aldi berean ematen dute.

- Zirkulu edo lerro lazu batean jarri. Ezkerraldeko eskuak ezkerreko pertsonaren bizkarrean jartzen duzu. Eskurraldeko eskuak eskerreko pertsonaren bizkarrean jartzen duzu. Orain, dantzatuko dugu. Musika areagotu egiten den unean, guztiek aldi berean bizkarretik pixka bat bultzatzen dute. Askatu. Hurrengo doinuan berriro bultzatu.
- Aldi berean ematen eta jasotzen dugun esperientziak komunitate sentimendu jakin bat sortzen du: une horretan, zaindari eta hartzaile izanik, biak gara. Dantza-forma hauetako bat da, non elkarrekiko arreta mugimenduan bertan islatzen den.
- Presaren erritmoa 1 eta 3 puntutan egon behar du, edo esaldiko doinu nagusian. Koordinatuta, arin, erritmoki argi.
- "Sorbaldeko hautsunea": talde batzuek hau dantza zutikoko osagarri gisa erabiltzen dute — esku bat hurbilen dagoen pertsonaren sorbaldean, musika jarraitzen duena, eta eskua arin-arin mugitzen da gorputzean. Conga baino gutxiago formala, tren bakoitzak bezain egituratua ez, eta lineako dantzari bat baino intimoagoa.

8.2 — La 80eko hamarkadako arkiboa.

Hauetako mugimenduak konbergentzia jakin batetik sortu ziren: musika bideoen goraldia, aerobikoaren kultura, hamarkadaren hasieran New Wave eta hip-hop-en nahasketa, eta breakdancingeko esplosioa. Kultura bisualeko une batean arraututa daude. Mugimendu hauek egiten duzunean, zerbait adierazten ari zara.

Mugitu.	Urratsezko patroia.	Non dago eskuragarri.	BPM / musika-estilo egokitasuna
The Running Man	Hau da mugimendua. Oinak elkarrekin jarri. Eskuineko oina pixka bat aurrera salto egin, aldi berean eskuineko belaia sabeleko alde batera gerturatu eta eskuineko brazoa atzera mugitu. Aldiberean: ezkerreko oina lurrean finkatu, eskuineko oina atzera luzatu eta ezkerreko belaia gora etorri, ezkerreko brazoa atzera mugitu. Sentsazioa: tokian zaude baina inon jo ezen aritzen zarela. Garrantzia du belaia aldatzeak; belaia altxatzea gabe, tokian korrika egiten ari zara. Belaia altxatzen baduzu: "Running Man".	MC Hammer eta Bobby Brownen eskutik popularizatu zen, 1988-1990ean. Aro horretako aerobikoaren eragin handa nabari da; mugimendu hau kardiovaskularra da. Aro horren sinbolo unibertsala bihurtu zen, eta goiz batean Erresuma Batuko rave kulturara iritsi zen.	90-120 BPM. Hip-hop, house goiztiarra, pop. "Running man"-aren mugimendua techno musikako erritmoetan (130+) oso azkar bihurtzen da eta fisikoki esfortsua suposatzen du. Hori dela eta, une jakin batean erabili behar da, ez denbora luzean.
Roger Rabbit	Oinak elkarrekin jarri. Eskuineko oina atzera jarri, ezkerreko belaia goratuaz (jauzia). Ezkerreko oina behera jarri. Eskuin oina berriz atzera jarri (tiraka). Eskuin oina aurrera eraman, ezkerrekoarekin bat eginez. Elementu bereizgarria da jauzi-	Afroamerikako 1980ko azkenaldiko hip-hop. Karakter baten izenetik hartutako izena, eta karaktere horrek egiten duen jauzi bat da mugimendua. Musika-bideoetan popularra izan zen, MC Hammerrekin batera. Mugimenduak	85-115 BPM. Hip-hop, old-school R&B. "The Roger Rabbit" bereziki hip-hop estiloko mugimendu bat da — gehienetan nostalgiako giroa sortzen du gaur egungo lekuetan, baina bero eta nostalgiako giroa

	tiraka-itxi patroia: oina zoruan tiratzen du, urrats garbi bat emten duenaren ordez.	aireztasun bat du, kartoiaren antzekoa; pisu arina da, mugimendua dibertigarria eta atzerabidea asmozkoa.	sortzen du konpromisorik gabeko moduan egiten denean.
The Worm.	Zoru osoan egiteko mugimendua. Hasiera posizioa: gorputza altxatuta, aurpegia behera. Jaitsi sakonak zorura, burua eta sabela goitik, "uhin" bat sortuz, burutik sakonetaraino iritsita. Ondoren, igo sakonak jaitsiz burua. Errepikatu mugimendua aurrera eginez. "Belatza" zoru osoan egiten den mugimendu bat da, gorputz osoa erabiliz. Oharra: hau zutik egiteko mugimendua da. Klub bateko zorua, ordu peaketan, ez dago higiene baldintzak betetzen. "Belatza" mugimendua une zehatzetan eta leku zehatzuetan bakarrik egin behar da.	Breakdance kultura, 70eko hamarraldiaren amaieran eta 80ko hamarraldian. Breaking-eko oinarrizko zoru mugimenduetako bat. Oraindik ere agertzen da dantza lehiaketetan, klubetan gogokoak diren uneetan, eta norbait taldean nahikoa desinhibitu denean zorrura jaitsi eta mugimendua egiteko.	Ordu txiki bat – arrainak tenporalitatearekiko independentea da. Adierazpen bat bezala irakurtzen du, ez musika-ritmo baten moduan. Bideratu behin, bete erabat, eta itzuli egonaldira.
The Robot.	Bakoitzeko artikulazioaren mugimendua isolatu behar da, posizioen artean pausa mekaniko eta deliberatua eginez. Robota ez dago mugimenduetan berak, baizik eta mugimendu guztien arteko pausarik gabeko tarteetan. Transizio bakoitza gelditze bat da, ondoren, berrabiaraldi mekanikoa. Sorbaldak,	Funk eta soul garaiak, 1970eko hamarkadaren erdialdea. Michael Jacksonen lehen agertokiak baino lehenago sortua, gero breakdance garaian popularra bihurtu zen. "The robot" mugimendua locking eta popping estilo guztien aurrekaria da.	Pausoa eta erdibideko abiadura: 80-110 BPM. Musika pausarik edo zatiketa momentuetan oso ondo funtzionatzen du. Isilean dagoen robotak (edo ia isilean) bereziki eraginkortasuna du.

	gomitoak, eskumuturrak, bela-arrak eta hipoak berez beregi artikulatuak dira, blokeo-artikulazioekin.		
The Moonwalk.	Oinak elkarrekin jarri, biak zoruan lauta. Ezker oina atzera bideratu gorputza eskuin oineko puntaetan altxatzen den bitartean. Aldiberean, eskuin oina lurrean lauta jartzen duzu, ezker oina puntetan altxatzen eta atzera irristatzen den bitartean. Efektua eragiteko: (1) irristatutako oinak zoruan lauta egon behar du, (2) alturatutako oinek argi eta garbi puntaetan egon behar du, (3) pisuen transferentzia oinetarik baino etengabea eta leuna izan behar du. Michael Jacksonen "moonwalk"aren %70 besoekin dago lotuta; besoez egiten den mugimendu mekanikoak irristapen bakoitzari laguntzen dio.	Michael Jackson, 1983eko Motown 25 telebista emisioan egindako aurkezpena. Historian ezagunenetako bat den dantza mugimendu bat. "The backslide" izeneko kale-dantzak inspiratutakoa, eta Jacksonek formalizatu eta hobetu zuen.	88-112 BPM. Aitzina hobetzen da pop, R&B eta souleko musika batean. Moonwalka mugimendu nabarmen bat da. Emanaldi baten une egokian, abesti egokian egin, eta ezin ahaztuak izatea lortzen du. Baina gau osoan zehar errepikatu egiten baduzu, emanaldi bilakatzen da.
The Safety Dance.	Teknikoki, Men Without Hats taldearen 1982ko bideoan agertzen den koreografia da: oinak zabal, besoak alboetan edo gora altxatuta, salto eta beso mugimendu modu aske batzuk. Erabilerakoan: garai horren energia, arin-arina eta ia erdi	New Wave, 1982-1985. "The Safety Dance" da musika horren mugimendua, eta hau teknotik pixka bat gutxiago seriotasunez hartzen duena. Honek geroago rave kulturak erreklamatuko aldarrikapen ez jakintsuaren	120-140 BPM. New wave, synth-pop, eta 80eko hamarkadako musika elektronikoaren eragina duen beste batzuk. Pertsonaia alai eta kaotikoa da, zehaztasun baino gehiago. Garrantzitsuena

	aroetako jaialdietako itxura adierazten duen oro. Saltatu. Besoak mugatu. Aurpegia ez dago koordinazio maila berekoarekin. Hau da estetikari egokia.	aurrekaria da.	da askapena, teknika ez.

8.3 — 90eko hamarkadako arkiboa.

90eko hamarkadako dantzaldiak estatubatuar dantza popularraren historian urtebete bakar batean sortutako sorkuntza handien aroa izan zen. Hip-hop, R&B eta klubetan egiten ziren dantzaren lehenengo faseak aldi berean mugimendu berriak sortzen ari ziren, eta bideoek mundu osoan zabaldu zituzten, haiek agertzen denetik astebete barru. Mugimendu horietako asko Afrika eta Karibeko jatorrietan oinarrituak dira, baina merkataritza garaian hori ezkutatu egin zen; mugimendu horiek egitean, garrantzitsua da zein lekutan sortu ziren jakitun izatea.

Mugitu.	Urratsezko patroia.	Jatorria / testuingurua	BPM / genero
The Cabbage Patch.	Oinak aldaratik zabal, ginbietak apur bat koska. Bi besoak gorputzaren aurrean biraka egiten dira, norabide berean — biak erlojuaren sentidoan edo biak erlojuaren kontrako sentidoan —, burdinako altueran gutxi gorabehera. Besoak etengabe biratzen duten mugimendu bat egiten dute. Gorputza pixka bat biraka egiten da besoek egiten duten biraketarekin. Burua ere erritmo berean laztandu daiteke. Deskribapenaren arabera da, eta erabat egokitu egiten zaio ikusita.	Goiko hamarkadako hip-hop, Gucci Crew II (1987) taldeak popularizatu zuen. "Cabbage Patch" izena eman zioten, besoaren mugimendua kopra bateko lorategira iristeko egiten denaren antzekoa delako. Aro horretako mugimendu ezagunenetako bat da. "Cabbage Patch" benetakoa da; ironiaz egin ezin da.	85-115 BPM. Hip-hop, old-school R&B. "The Cabbage Patch" gaur egungo testuetan, iragazko garaietako sentimenduak eragiten ditu. Momentu egokian eta abesti egokian erabiltzen baduzu, entzuleek hori jabetarazi egingo dute.
The Butterfly.	Oinak zabal jarri, hatzak kanpora zuzendu. Jeniak aldera jaitsi eta berriz gerturatu; jeniek mugimendu bat eginez gero, tximeleta baten hegalak bezala ireki eta itxi egiten dira. Honek oinetako "tximeleta" da, ez	90eko hamarkadaren hasierako hip-hop eta dancehall estiloen nahasketa. Tximeleta dantzak hainbat jatorri ditu: besoekin egiten den tximeleta dantza aerobika kulturan sortu zen, baina oinarekin egiten den tximeleta dantza hip-	90-120 BPM. Hip-hop, dancehall, R&B. "The Butterfly" ariketa posizio zabal eta baxu batekin funtzionatzen du ondo; oinak oso estututa badaude edo belaiek ez badituzte benetan

	aringarriak erabiliz eginikoa (ar-mugimenduekin egiten den "tximeleta" beste leku batean azalduko da, eta zer EZ egin gogoan izan behar duzula). Tximeleta egokia hanketan egiten da. Postura zabala, jeniak erritmoan aldera eta gero gerturatzen dira.	hop eta dancehall estiloetan bereziki agertzen da. Oinarekin egiten den tximeleta dantza da originala eta zuzena.	zabaltzen, efektua galtzen da.
The Humpty Dance.	Digital Underground taldeko Shock Gk, Humpty Hump izenarekin interpretatutako mugimendua da. Mugimendu hori honakoa da: gorputza laztu, zuria aurreratu eta begiak pixka bat behera jarri, eta besoak asmoz nabarmen eta ustekabeko mugimenduetan mugitu. Humpty Dancearen helburua deliberadoki koordinazio falta agertzea da, musika-erritmo zehatzarekin. Ironia teknikaren barruan dago: "ausartsuak" diruditen mugimenduak erritmoari egokitzen zaizkio, nahiz eta kaotikoak iruditzen diren.	1990, Digital Underground. Honek dantza batzuk irakatsiko zituen lehenengo abietako bat izan zen; abia bertan azaltzen da nola egin behar den. "Humpty Dance" dantzaren bidez, frogatu zuten okerrak egiten eta erritmoan egotea onartzekoa eta errespetagarria dela.	90-110 BPM. Hip-hop, funk eraginak dituena. "The Humpty Dance" baimen bat da; dantzalariak jakin behar du benetasuna eta akats teknikoak biak onartzekoak direla.
The Tootsee Roll.	Eskuineko oina aurrera, ezkerreko oina atzetik, eskuineko oina aurrera, ezkerreko oina eskumakoaren ondoan – lau konta. Ondoren, errepikatzea ezkerraldetik. Honek oinen mugimendua	1994, 69 Boyz. Miami Basseko eskema. "The Tootsee Roll" dantza eskualdeko bat izan zen, eta herrialde osoan zabaldu zen bideo musikaren bitartez. Miami bass / booty musika eszenak dantzako kulturari	90-110 BPM. Hip-hop, Miami bass, R&B. Ahol batean egiten da ondo, eta urratsen patroiak ikusmeneko batzarra sor dezake, lineako dantzak

	da. Brauen bertsioa: bi bratak aurrerago luzatzen dira eta eskuak biribilkak egiten dituzte (aurrera biratuz) urratsen erritmoan. Urratsa eskumara joanez gero, brakak ere eskumara biratu behar dira. 69 Boyz taldearen abestiak (1994), mugimendu hori deskribatzen du mugimendua egiten duen bitartean; garai hartako argieneko instrukzionaleko dantza-abizietako bat da.	egindako ekarpen berezia du ordezkatzen.	bezalakoa.
The Kid 'n Play	Bi pertsonak bata bestearen aurrean daude, beso luzeko distantzian. A pertsonak eskumako oina B pertsonaren ezkerreko oinerantz jotzen du. B pertsonak atzera egiten du aldi berean eskumako oinarekin. A pertsonak atzera egiten du ezkerraldeko oinarekin. Bi pertsonek hankaz ematen duten jaurtiketa, eta horiek elkarren artean nahasten dira istripurik gabe. Erronka eta trebetasuna denboraldia da: inork ez da jotzen, eta jaurtiketak bestearen barruan sartzen direla dirudi.	Kid 'n Play, 1988-1991. Talde batek eta haien "House Party" pelikulak izena eman zuten, eta horiek popularizatu zuten. Oinarrizko lantalde bat behar du; bakarrik ezin da egin. Kid 'n Play garai hartako lankidetza lehiakorren adibidea da.	90-115 BPM. Hip-hop, R&B. Mugimendu honek parte hartzaile borobil bat behar du eta hogeita hamar segundu koordinazioaren praktikara dedikatzea komenigarria da publikoki saiatu aurretik. Hasi poliki, erritmoa ezartzen, ondoren, abiadura handitu.
The Macarena.	Eskuma aurrerago luzatuta (palma behera). Ezkerra aurrerago luzatuta (palma behera).	Los del Rio, 1993. Jatorrizko abesti espainiarra, flamencoaren eraginak dituena. Mundu	104 BPM zehazki -- abesti jatorrizkoa. 95-115 BPMeko tartean funtzionatzen du.

	Eskuma palmak goitik biratuta. Ezkerrra palmak goitik biratuta. Eskua ezkerreko sorbaldatan. Ezkurra eskuin sorbaldatan. Eskua buruaren atzean. Ezkurra buruaren atzean. Eskua ezkerreko aldametan. Ezkurra eskuin aldametan. Biak atzetik. Biak aurrerago. Aldeei mugimendu bat ematea. Lauka ezkerrera biratzea. Errepikatzea.	mailako arrakasta izan zuen 1996an. Macarena da hamarkadako dantza-patroi unibertsalki ezagutzenenetako bat. Ezkontzetan, kirol ekimenetan eta jende multzoa elkarrekin dantzatzera saiatzen den leku guztietan agertzen da, norberaren gaitasunetik independente.	Macarena guztiz generorik gabekoa da; abestia non agertzen den, han agertzen da. Bere indarra unibertsaltasunean dago.

8.4 — Arkibo garaikidea (2000eko hamarraldia – Gaur egun).

Gaur egungo dantza mugimenduak 80ko eta 90eko hamarkadetakoetatik desberdin banatuta daude; sare sozialek eta bideo laburrek ordezkatzen dute musika-bideok transmisio mekanismo nagusi gisa. Mugimendu bat mundu osoan ezaguna izan daiteke 48 orduko epean. Bizitza-iraupena motzagoa da. Baina mugimendu horiek askotan tradizio zaharrak aipatzen dituzte, eta horrek sakontasun handiagoa ematen die haien jatorri viralak iradokitzen duten baino.

Mugitu.	Urratsezko patroia.	Jatorria / zer adierazten duen.	BPM / genero
The Dougie.	Pisua ezkerraren aldera desplazatu. Ezkerreko sorbaldia aurrera eta behera utzi pisua ezkerraren aldera doanean — sorbaldaren mugimendu zurrunbilo bat. Eskuinekin alderantziz egin. Elementu garrantzitsuena sorbaldiko mugimendua da, oinen mugimendua ez. Oinak ia geldi egon behar dira. Mugimendu osoa gorputzean eta sorbaldeetan dago, aurrera-atzera mugitzen, sorbaldia beheratzen, bakoitzak bere erritmoan.	Cali Swag District, 2010. Izena Lil Wil raperraren 'My Dougie' (2007) abestiaren omenezkoa da. "The Dougie" 90eko hamarkadako hip-hoparen estiloa aipatzen du, eta horretan dagoen elementu esentzial bat nabarmentzen da: hanka-mugimenduak, jokaera konfiantzazko eta informala adierazten dutenak.	80-110 BPM. Hip-hop, trap, R&B. "The Dougie" da mugimendu bat, ritmo motela duena; abiadura handian bere ezaugarriak galtzen ditu, koskaak nabari izateko aukera gutxi baitago.
The Nae Nae.	Oinak apartu. Esku eskuina buruaren gainetik zuzen altxatu, gomito pixka bat kurbatuta, eskumuturra laztandu. Gorputzaren eskuin aldea pixka bat gora egin, eskua bezala. Brakoa eta gorputza eskubira mugitzen dira musika-tauletan,	Silento, 2015. "Nae Nae" dantza "Martin" telebista saiatik datorren Wanda pertsonai baten izenetik hartu zen — pertsonaia horrek mugimendu berezi bat zuen, eta hori Atlanta hip-hop zirkuluetan dantzaren eredutxo bihurtu zen Silentok	80-110 BPM. Hip-hop, R&B, trap. Erabiltzen da Whip/Nae Nae sekuentziako beste mugimendu batzuekin batera.

	oinak aldi berean txantxaka. Oinarrizki: beso bat goitik, gorputza haren azpian mugitzen da, oinak txantxaka. Nae Naearen ezaugarri nagusia altzatutako brakoaren laztasuna da; eskumuturra da garrantzitsuena.	formalizatu aurretik.	
The Floss.	Bi besoak eskuinera mugatu behar dituzu aldi berean ezkerreko aldura ezkerra mugatuz (aldunak eta besoak norabide kontrajarriak). Bi besoak erdiko puntutik ezkerreranz goazilarik, eskumako aldura eskuineranz mugatu behar duzu. Erritmoa azkarra da: besoak aurretik gurutzatzen dira bakoitzeko mugimenduan, eta erdiko puntua zeharkatzen dute behin eta berriz. Abiadura da garrantzitsuena: orduro, "floss"aren abiadura handiagoa, itxura bisual hobea izango da.	Russell Horning ('Backpack Kid'), 2017 — oso zabaldu egin zen SNL saioan parte hartu zuenean. "The Floss" lehen dantza sozialetan sortutakoa izan zen, eta benetako ospe handua lortu zuen. Hip-hopeko "isolations" teknikaren erreferentzia da: gorputz goiko eta beheko zatiak aldi berean kontrako norabideetan mugitzen dira.	100-130 BPM. Unibertsala—girotze ezberdinetan agertzen da, haurren jaialdietatik hasi eta festa arteen artekoetan. "The Floss" dantzak belaunaldi zehatz batzuk baino gehiago ez ditu eragiten, "Electric Slide"-k duen moduan—2017 ondoko arokoa dela iradokitzen du.
Melbourne shuffle.	Eskuma oina aurrera jarri eta ezkerreko oina eskumara ekarri. Eskumako oina atzera jarri, zabalduko duzu hankak. Oinarrizko pausa hau da: jaurtiketa-pausa, jaurtiketa-pausa -- oinak txandaka erabiliz, eta mugimendu dinamiko bat emanez. Aurreratutako bertsioan, "running man" estiloan besoak	Melbourne, Australia, XX. hamarkadako festa giroa. Mundu mailan ikusgarri bihurtu zen 2000ko eta 2010eko urteetan, EDM jaialdi kulturen bidez. Hip-hop edo pop musikatik ez bezala, hau rave giroan sortutako dantza bat da.	130-150 BPM. Elektronika musika—bereziki, house, techno eta trance musikaren zailagoak diren aldiak. Shufflea elektronika musikarako diseinatuta dago, Running Man eta Cabbage Patch bezala.

	mugitu eta oinen konbinazio zailagoak erabiltzen dira. Shufflea lurretik egiten den mugimendua da; oinak lurrengana mantentzen dira, irristatzeko efektu bat emanez.		
The Woah	Musika erritmo batean (batez ere hi-hat edo snare soinu batean), gelditu mugimendu guztietan eta gorputza "freeze" posizioan blokeatu — ondoren, berehala itzul zaitezte mugimendura. "Woah" soinua da "freeze"-aren momentua, ez inguruko mugimenduarena. Denboraldia da garrantzitsuena: blokeoa musika-taupadaren batean egin behar da, eta batzuk irauten du, ondoren askatu egiten da.	Charlotteko (Ipar Carolina) hip-hop girokoa, 2019. Gizarte sareetan zabaldu egin zen. "The Woah" dantza estiloak 1970eko hamarkadako "locking" teknikaren erreferentzia du — gorputz osoa geldiaraziz, zurrunka, musika-tauletan, eta hori une bakar batean errepikatuz.	90-120 BPM. Hip-hop, trap. "The Woah" ondo funtzionatzen du hi-hat edo snare jotze nabarmen eta bereizitakoak dituzten abestietan, horiek argi adierazten baitute non jarri efektua.

8. 5 — Latindar Arkiboa.

Latindar dantza tradizioak, ziuraski, gaur egungo dantzaldi kulturarako ekarpen zaharrena eta etengabe bilakatzen ari dena da. Salsa, cumbia, merengue, bachata eta haien ondorekiek guztiak elektronika musikari eta klub kultura askori lagundu dute belaunaldi ugarietan zehar. Hau ez dira Latin estiloetako lekuetan bakarrik erabiltzen diren mugimendu bereziak; hauek tresnak dira, eta generoko kontestu guztietan erabil daitezke egokitu egiten denean.

Mugimendu / Estilo	Elementu esentziala.	Nola transferatzen den latin ez den dantzalekura.	Pulsazio-taupaden tartea.
Merengue March.	Latindar dantza ikasteko modurik errazena hau da: ezkerreko oina lekuan jarri 1ean, eskumako oina lekuan jarri 2an, eta errepikatu. Hori da dena. Sekretua: urdail bat gehitu urdaila bakoitzean, oinen punta pixka batean altxatuz, eta horrek kinka bakar bat goratzeko aukera ematen du. Merengue-martxa lekuan ibiltzea da, kinka nabarmenarekin. Aldaketa infinitu ditu, baina hemen hasten da.	Merengueko pausa unibertsoan dagoeneko dagoen abiapuntu bat da. 100-120 BPM-ko erritmoan, askotarako musika estiloetan erabil daiteke, Latinoamerika kanpoko klubetan ere. Merengueko erritmoa zuzenean aplikatu daiteke house musikari; merengueko pausa house abesti batera gehitzen baduzu, erritmoa egokia izango da.	100-130 BPM. Merenge, bachata eta house musikak. Edozein pertsona 30 segunduko azalpen batekin parte har dezake.
Cumbia pauso.	Cumbiak ezauzkizko pauso bat du oinarrian: batera-aldera-batera-aldera, eta beti oin batek pixka bat aurrerago dago bestearena altzatzen baino lehenagotik. Oinekin ezkerrera egiten da, oinez eskuinera arrastatzen da eta gero ezkerreko oina jarri, berriz ere ezkerrera, eta ondoren	Cumbiak, tenporaldi egokietan (80-110 BPM), R&B eta hip-hop kontextu askotan ondo sartzen dira. Cumbia dantzaren mugimendu motela atzeroko efektua sortzen du, eta horrek trap eta hip-hop motelagoen erritmoak osatzen ditu.	75-110 BPM. Cumbia, hip-hop eta R&B. Kolonbiako eta mexikar cumbiak pauso honen bertsio apur bat desberdinak dituzte—biak baliagarriak dira eta biak transmititzen dira.

	eskumakoa arrastatu eta itxi. Arrastatzea da cumbia bereizten duena.		
Salsa oinarrizkoak.	Salsa dantzaren oinarria sei pauso da, zortzi doinuetan zehar. Aurrera urrats egin ezkerrez (1), eskuinera urrats eginez lekuan (2), atzera urrats egin erdiko puntura (3), pausatu (4). Atzera urrats egin eskuinez (5), ezkerrera urrats eginez lekuan (6), aurrera urrats egin erdiko puntura (7), pausatu (8). 4 eta 8ko pausetak, pausoak bezain garrantzitsuak dira; horiek dira salsari mugimendu bat ematen diotenak, ez bakarrik erritmo bat. Guztia belaunalditik dator.	Salsa oinarrizko urratsak gutxitan bakarrik erabili daitezke Latino ez den musika estiloen inguruan, erritmoa oso zehatza delako eta gehienetan musika elektronikoarekin bat ez duela. Transmitzen dena belaun-mugimenduaren printzipioa da, urrats bakoitzean, eta dantzan pausak egiteko ideia. Bi printzipio horiek estilo guztietan aplikatzen dira.	160-220 BPM (tradizionala) — baina 1-2-3ko erritmoan nekatua, beraz, errazago sentitzen dena 80-110 BPM-koa. Salsa da generoa.

8.6 — "The Spin"

Bere kabuz, bere zatia merezi duelako.

Biraketa dantzaldi guztietan, edozein musika-abiadura eta generotan eskuragarri dagoen mugimendu unibertsala da. Dantza tradizio bakoitzak biraketaren bat du. Adin maila guztiek biraketaren bat egin dezakete. Gainera, bakarlari batek sentitzen duen plazerra adierazten duen mugimendurik zuzena da.

Oinarrizko mugimendua.	Zein da hori zuzen dela adierazten duena?	Aldaketak.
Eutsi ezkerreko oinari. Utzi eskumirria pixka bat urrundu, biraketa eratzeko. Mantendu ezkerreko oina ardatz gisa. Gorputzean sartzen diren besoek (sagarraren aurrean gurutzat edo alboetan estututa) biraketaren abiadura handitzen dute; fisikaren legea da hau: masa biraketako ardatzetik hurbiltzen denean, biraketa bizkorrago egiten du. Biraketa moteldu ahal izateko, askatu besoak eta gelditu garbi hurrengo musika-taupadan.	Punto bat aurrera duzu eta begiak bertan fokatuta mantendu behar dituzu ahalik eta denbora gehien biraketaren bitartean, burua azken unean biratuaz gero puntu hori berriz ere aurkitu behar duzula. Honek 'spotting' deitzen da dantza formalean, eta bira ugarietan nahasketa ekiditen du. Biraketa ondo eginiko batek modu garbian amaitu egiten du. Biraketa txarto eginiko bat dardararekin amaitzen da. Irekitzea: biraketaren amaieran, non lurreratuko zinen erabaki behar duzu, han iritsi zaitez, eta posizioan egon. Bira poliki-poliki amaitutako batek kontrol falta ematen du. Bira garbi amaitutako bat erabakiaren adierazle da.	Eraztun erdia: 180 gradu. Erabiltzen denak ulertzeko erraza da. Erabili norabide berri bat hartzeko musika-trantsizio batean. Eraztun osoa: 360 gradu. Estandarra. Betiriko batean egin behar da —normalki, esaldiaren lehen betiran— eta hurrengo esaldiaren lehen betiranean kokatu. Eraztun bikoitza: bi eraztun osorik. Brasoak estututa egon behar dira hori abiadura egokian egiteko. Ez saiatu, ezezik, eraztun bakarrekin erosotasun handia sentitzen ez baduzu. Eraztun laguntzailearekin: pertsona batek bestearen eskua hartzen du, eta eraztuna egiten duenari beso hori erabiltzen dio hasiera-momentum gisa. Erabiltzen da swing, salsa, herri-dantza eta klub-dantzan.

Noiz egin: Musika-fraseen trantsizioetan, musikak adierazpen bat egiten duenean eta zure gorputza hori errepikatu nahi duenean. Dantzalekuan espazio asko dagoenean. Dantzaleko zorua zeharkatzen ari zarenean eta musikak hori eskatzen duenean. Biraketa edonork uneoro egin dezake — dantza-mugimenduaren adierazpen puntua da.

8.7 — Voguing eta Ballroom: Hemen egon behar duen arkiboa.

Voguing: Harlemeko aretoetako dantza, 1960ko hamarraldetik gaur egun arte. Mundu osoan zabaldu zen "Paris Is Burning" (1990) pelikularen bidez, eta aretoen komunitate globalean jarraitzen da.

Voguing-ek bere propioa merezi du liburu honetan, zergatik: XX. mendeko identitatearen adierazpen gisa ulertzen den dantza tradiziorik osatuena delako; jatorriz, beltzak eta latinoak diren LGBTQ+ komunitateko kideek sortutakoa delako; eta Madonna-ren 1990eko pop arrakastatik hasi eta mundu osoan ospatzen diren festaetan ikusitako "runway walk"-en dantzara arte, guztion eragin handua izan du.

Estilo.	Kalitate esentziala.	Hori ikasten duen edonork zer ikertzen duen.
Zaharrak.	Angeluen lerroak, posizioak mantendu eta gero hurrengora pasatzea. Vogue aldizkarian agertzen diren moda-posturekin antzekoa den mugimendua — izena literala da. Lerroetan eta angeluetan oso zehaztasun handia.	Postura aukera bat da. Konfiantzaz mantendu. Posturaren konpromisoa -- ez posturaren edertasuna -- teknikaren funtsa da.
Euskal Herriko ikasleentzako plataforma berri bat.	Kontorsionismo elementuak, gomazko artikulazioak dituzten mugimenduak, eta muturreko angeluak, giza malgutasunaren mugaetara iristen diren posizioak. Teknikako perfekzioa fisikoki zailak diren ekintzak egitean.	Giza gorputza zure imajinazioa baino gehiago gai da. New Way-ren eragina dantza tradizionalean izan zenaren ondorioz, belaunaldi oso bat fisikoki berrikusi eta garatu zuten, ezinezkoa izango zena bestela.
Vogue Femme	Adierazkortasun, grazia eta emakumezko izaera, gorputz osoaren bidez adierazia. Bost elementu: Catwalk (jolas), Duckwalk, Mankako errendimendua, Lurreko errendimendua, Biraketak eta jauziak. Elementu bakoitza puntuazio bereiz osatzen du baloiaren dantza lehiaketetan.	"Dip"-a --zoruan erortzea kontrol batean eta modu dramatikoan-- vogue femme estiloko azken partea da. Atletikoa, grazia duena eta guztiz dedikatua den ekintza bat da. "Dip" tentsioa duten bat ez da "dip". "Dip" konpromisoa duten bat antzerkia da.

FINAL ARGITARAZPENA GEHITZEKO:

8. 8. Sektorea:

* **Eskema batzuk erabiliz, sektore bakoitzeko informazioa antolatu daiteke. Adibidez, bezeroen datuak, produktuak eta salmentak.**
* **Informazio hori errazago ulertzeko, taula edo grafikoetan ere aurkezten da.**

8. 9. Prozesua:

* **Prozesu bakoitzeko urratsak deskribatzen dira. Adibidez, eskaera bat nola prozesatu, produktu bat nola fabrikatzen den edo bezero bat nola laguntzen zaion.**
* **Urratsetan informazioa antolatzeak, prozesua errazago ulertzea eta hobetzea ahalbidetzen du.**

8. 10. Teknologia:

* **Enpresako teknologia guztiak deskribatzen dira. Adibidez, softwarea, hardwarea eta sareak.**
* **Teknologiari buruzko informazioa errazago ulertzeko, diagramak edo eskema batzuk erabili daitezke.**

9. 11. Azpiegitura:

* **Enpresako azpiegitura guztiak deskribatzen dira. Adibidez, bulegoak, fabrikatzaileak eta biltegiak.**
* **Azpiegiturei buruzko informazioa errazago ulertzeko, plano batzuk edo argazki batzuk erabili daitezke.**

Cutting Shapes · Shuffle · T-Step · X-Step · Running Man (Electronic) · DnB · Hakken · Muzz · Dubstep

Clog · Irish Step · The Bonfire · The Plant

Hauzuk dira dantzazaleek beren kabuz sortutako mugimenduak.

Musik bideoetatik ez, dantza estudioetatik ere ez. Komunitateek behar zuten hizkuntza fisiko bat zen musika horrek, eta aurretik existitzen ez zen bat.

Atal 8.8 — Kultura elektronikoaren arkiboa.

THE CENTURION — Genero bakoitzak bere mugimendu propioa garatu zuen. Musika batek erantzun fisiko bat eskatzen zuen, baina oraindik ez zegoen hori existitzen. Hau da emaitza.

8.2 eta 8.4 ataletan agertzen diren dantzak hip-hop, pop eta R&B musikatik sortu ziren, eta hedabide nagusien bidez zabaldu ziren. Aldiz, atal honetakoak komunitate zehatzek asmatu zituzten, eta komunitate horiek elektronika musika eszena batzuk osatu zuten. Dantza hauek ez zeuden musika-bideoetan. Pertsona batetik beste joan ziren, tokiaren batetik bestea, eta eszena batetik bestea. Batzuei izen jartzeko hamarkada batzuk behar izan zituzten. Beste batzuentzat oraindik ere, deskribapenak baino erakusketa bidez ulertzen dira askotan.

Formak mozteko.

Cutting Shapes: Erresuma Batuko musika elektronikoaren eszenak — garage, house, UK funky, elektronikoa — 1990eko hamarkadatik gaur egun arte.

Ebaketa-forma bat ez da mugimendu bakarra. Mugimenduen filosofia bat da, Erresuma Batuko elektronika musikaren kulturari dagokiona. "Formak" gorputza espazioan egiten duen geometria dira: angeluak, lerroak, eta gorputz-atalek sortzen dituzten posizio zehatzak, eta horien arteko trantsizioak. Ebaketa da horiek trantsizio horiak arazorik gabe eta zehaztasunez egitea, doinuekin sinkronizaturik.

"Formak mozteko kultura ikus-entzunezkoa da; inguruneetan sortu zen, non jendeak elkarren dantzak gertutik ikusten baitziren eta zehaztasuna eta musikaltasuna beste edozein ezaugarri baino gehiago baloratzen zuten. Forma mozteko ardura duen pertsona beti musika-une jakin bati erantzuten dio, inoiz ez du patroi finkatu bat errepikatzen."

Elementu.	Zer esan nahi du.	Nola garatu?
Forma.	Kropera egindako konfigurazio jakin bat, bi aldizkako musika-taupadetan gordetzen dena, hurrengo posizio batera pasatzeko. Braua angelu zehatz batean dago. Torsoa aurrera egin duen lekualdatze zehatz	Irakin zure gorputza ispilu batean musika entzuten ari zaren bitartean. Aurkitu soinua adierazten duen posizioak. Mantendu posizio hori bi punturen arte, eta gero pasa hurrengora. Funtsionatzen

	batean dago. Oinak kokapen zehatz batean daude. Forma asmo geometriko bat du; ez da posizio aleatorio bat, baizik eta deliberatutako bat.	duten formak dira hauek: zure begiek ikusten dituzte eta pentsatzen duzu: "Bai, hau da musika nola soinu egiten duen orain".
The Cut	Formen arteko trantsizioa. Ebaketa zorrotza da; musika-tauletan gertatzen da, tauleetan arte ez. A forman zaude, eta ondoko frasean lehen taulan, B forman egon behar duzu. Ez dago trantsizio gradualik. Ebaketa musikaren gertaera batengatik eragindakoa da.	Lehenik eta behin, formaz arduratu gabe, mugimendua praktikatu. Oihanean zauden edozein postura. Musika indartsu batean: zure gorputzeko zati guztiak aldatu aldi berean. Brauak beheraetik goierara joango dira. Pisua eskuinetik ezkerrera pasatuko da. Burua biratuko da. Dena batera, musika-taupan. Hori da "cut"-a. Forma horiek gehitu, mugimendua naturala denean.
Musika-sentsibilitatea.	Formak mozteko jarduera koreografiak ez dira. Pertsona bera formak alda ditzake abesti berdinean gau berezinean, forma horiek musika une honetan egiten duenaren erantzuten baitituzte: doinu bat, areagotze bat, sintetizadore batek hirugarren puntuan ematen duen soinu zehatza, edo espero ez den baxu-nota bat.	Entzun musika ekintzak eskatzen dituenari. Sintesatzaile batek sortutako soinu altua zerbait arin eta gorakoa eskatzen du. Baxu bat jaikitzean, zerbait pisutsu eta beherakorra behar da. Bultzada bat une horretan, gorputzean energia pilatu behar da. Mugimenduak musika-gertaera horiei egokitu, denborari ez.

BPM tartea: 118-135 BPM - UK garage, UK house, UK funky, eta pixka bat grime. Musika-gertaerak maiztasun egokian gertatzen diren tartea da, mozteko aukera ematen duena, baina baita nahikoa motel den musika-forma bakoitza argi ikusita mantentzeko.

Londresko klubak, UK garage ekitaldiak, Boiler Room-en estetika. "Cutting shapes" batek musikaren kalitate jakin bat eta dantzaleko sofistikazioa adierazten ditu UK elektronikako kulturan. UK elektronikako ekitaldi batean "cutting shapes" egiten duen pertsona aretokoentzako ez da erakusketa, musika horrekin elkarrizketan dago, eta aretoak hori ikusteko gonbidapena du.

Melbourne Shuffle: Termino tekniko osoa.

Melbourne Shuffle:
* Melbourne, Australiako subkulturako festa giroa — 1980eko hamarkadaren amaieran.
* Mundu mailako hedapena, 2010eko hamarkadan EDM musikaren bidez.

3. ataleko gidak BPM mapako "shuffle"-a azaltzen du. Atal honek terminologia tekniko osoa eskaintzen du. Shuffle-a pausoen multzo bat da, eta hauek lotuta daude: zurrunean eta hatzean egindako mugimendu batek, lurrarekin kontaktua duen kalitate jakin batek, eta beste edozein dantza-mugimendutik bereizten duen irristapen-mugimendu batek; hori guztia musika elektronikoaren testu-kontestuan.

T-Step — Fundazioa.

Urratsetako patroia.	Elementu tekniko nagusia.	Zer iruditzen da egokia denean.
Eskuineko T-URRATSA: Eskuineko oina eskuinerantz egiten du urrats bat. Ezkerreko oina aurrera irristatzen da, eskuinera heltzen. Eskuineko oinak berriro urrats bat egiten du eskuinerantz. Ezkerreko oina eskuin oinaren aurrean gurutzatzen da, hatza ezkerreranzko norabidean (T itxurako barra sortuz). Pisua ezkerreko oinarekin dago. EZKERREKO T-URRATSA (isiltasun): Ezkerreko oina ezkerrerantz egiten du urrats bat. Eskuineko oina aurrera irristatzen da, ezkerrera heltzen. Ezkerreko oinak berriro urrats bat egiten du ezkerrerantz. Eskuineko oina ezker oinaren aurrean gurutzatzen da, hatza eskuineranzko norabidean. Erritmoa errepikatzen da, eskuin eta ezkerren artean	SLIDE. Oinak jarritako oina ez du urratsik egiten; lurrazaleko azalera batean irristatzen da. Shufflearen ezaugarri nagusia hurrengo oinaren irristaketa da. Oinak altzatzen eta urratzen dituztenek oinez egin bezala dirudi. Oinak irristatzen dituztenek shuffle egiten dutela dirudi. "TOE-OUT" gurutzadurakoan. Oina aurretik pasatzean, hatza kanpora doa; hau "T" barra da. Hatzak kanpora ez badago, gurutzadura trabatuta egotea bezala ikusiko da. Hala ez bada, asmozkoa dela dirudi.	Luzaketa leun eta gorabehera. Gorputza altueran ez dago aldatzen — ez du goitik behera mugitzen. Pisuen transferentzia horizontala da, bertikala ez. Brauak natural profilatzen dira edo oin gurutzatukoaren aurkako norabidean mugitzen dira. Urrutik ikusita: albo batetik beste joaten den figura, likidoa dirudena, eta oinak ia lurra utzi gabe.

aldatuz. Ondorioa albiztarako irristaketa bat da, gurutzatutako urrats batek T itxura sortzen duela bakoitzeko amaieran.		

X-Step — Erdi maila.

Urratsetako patroia.	Elementu tekniko nagusia.	T-pasoko harremana.
Oinak elkarrekin hasita: Beat 1: ESKUMA oina ezkerreko oinaren gainetik pasatzen da (aurrean) – bi oinak "X" forman, eskumakoa ezkerrekoaren gainean. Beat 2: EZKERREKO oina ezkerrera egiten du – oinak bereizten dira, zabal ipuinak. Beat 3: EZKERREKO oina eskuin oinaren gainetik pasatzen da (aurrean) – "X" forman, ezkerrekoak eskumakoaren gainean. Beat 4: ESKUMA oina eskumara egiten du – oinak bereizten dira. Patroi honek literalki "X" bat marrazten du lurretan, gurutzatzen duen oinaren bidearekin.	GORPUTZA benetako gurutze bat izan behar du: gurutzatzeko oina zutik dagoen oinaren aurrean pasatzen da, ez bere ondoan. Gurutze baten itxura ematen duen pausoak tentsioa adierazten du. Benetako gurutzea ikusgarria den "X" bat sortzen du. AURRERAKO pausoa benetan zabala izan behar du: gutxienez, sorbalda-zabalera. Gurutzearen eta oin-erdiko zabalera arteko kontrastea da pausoen erritmo bisuala sortzen duena.	X-Step eta T-Step konbinatu daitezke sekuentzia berean. T-Step-ak mugimendu lateralak eskaintzen ditu. X-Step-ak patroi bisual finko bat ematen du. Esperientziadun pertsonak, espazioaren eskuragarritasuna eta musikaren erritmoaren arabera, biek artean aldatzen dira.

The Running Man (bertsio elektronikoa / nahastua).

80eko hamarkadako hip-hop-eko "Running Man"-tik desberdina da, 8.2 atalean agertzen dena. Shuffle Running Man mota hau, irudi optiko bera da, baina irristatzeko eta mugitzeko moduan egiten da.

Shuffle Running Man patroia.	Zer bereizten du hip-hop bertsio batetik?
Eskuman dagoen oina aurrera jotzen du (baxu — belauneko altueratik beherago,	Hip-hop estiloko "Running Man" dantzak oina altxatzen du eta jauzi egiten du.

hatzak gora) eskumako oina atzera irristatzen den bitartean. Eskumako oina behera dator zurrunez, baita ezkerreko oina aldi berean aurrera jotzen duenean. Ezkerreko oina behera dator zurrunez, baita eskumako oina aurrera jotzen duenean. Zurruma-hatzaren mugimenduak irristapen itxura ematen du: lehenengo zurrunea behera, ondoren hatzeraino iristeko, pisua aldatzen den bitartean, eta kontrako oinak bere jaurtiketa egiten du.	Shuffle estiloan, mugimendua baxuagoa eta leunagoa da; jaurtikia beheko luzapena da, oina lur azalera gertu mantentzen da, eta zurrunez eta hatzez lurrean egindako kontaktuak irristaketa bat sortzen du, jauzi bat ez. Emaitza: hip-hop estiloko "Running Man" dantzak kirolari eta energia handia ematen du. Shuffle estiloa duen "Running Man" dantzak gorputza korronte batek tiratzen ari dela dirudi; aurrerabidearen mugimendua ahalegin minimoarekin adierazten da. Lurra bitartekoa da, oztopoa ez.

BPM tartea hiru shuffle mugimendu guztietarako: 128-160 BPM. T-Step eta X-Step ariketak 130-145 BPM artean dira eraginkorren. Running Man ariketa oso tartean egin daiteke, baina 155 BPMtik gorago mantentzea zaila da; orduan, jauzi egokia ez da egiten, eta "stamping" batzuk agertzen dira, irristaketa bat baino gehiago.

DnB — Drum and Bass mugimenduaren hiztegia.

DnB / Jungle footwork UK — jungle, soundsystem kultura batetik sortutako musika, 1992-1994 urteetan; Drum and Bass, 1994tik aurrera.

Hirugarren atalean, DnB-rako argibide garrantzitsu bat eman zen: erdibideko bateria-soinutik (80 BPMeko baliokidea) jo behar da, ez breakbeat osoa (160–180 BPM). Hori da sarrera. Hona hemen hiztegi osoa.

Mugitu.	Eredu.	Jatorria / kultura-testuingurua.	Noiz agertzen den.
The Jungle Skank	Eskuineko oinarekin atzera egin. Ezkerreko oina aurrera eta kanpora luzatu (ezker aurrealderako diagonalean dagoen puntura). Ezkerreko oina erdiko posiziora itzuli. Eskuineko oinarekin atzera egin. Eskuineko oina aurrera eta kanpora luzatu (eskuin aurrealderako	Kariopetako *soundsystem* kulturatik datorrenean, "skank" reggae eta dancehall mugimendu bat da, eta *jungle*-k xurgatu zuen *breakbeat*-ekin *soundsystem* kultura batzean. *Jungle*-k *skank* mantentzen duenean, bere jatorria Londresko immigrante karibiar	Baxua nabarmendu egiten denean eta "breakbeat"-a energia handiko atal batean ez, baizik eta erritmo jarraituko duen atal batean dagoenean. "Skank"-ak arnasa hartzen du; momentu tarteetarako ere

	diagonalean dagoen puntura). Itzuli. Atzeraketa nabarmena da; gorputza atzera joango da oina aurrera luzatzen denean, kontra-oreka sortuz. Hau ez da mugimendu txiki bat.	komunitateetan zegoenaren oroimena gordetzen du.	bada, baita punturik altuenentzat ere.
The DnB Step.	Aurrera, hirugarren atalean azaldu bezala: erdi-denborako zurrumurrua hasi. Eskuineko oina aurreratu eskuinerantz, erdi-denborako zurrumurrira (zenbaketa azkarreko bi aldiko bakoitzean). Ezkerreko oina aurreratu ezkerretara, hurrengo erdi-denborako zurrumurrian. Gorputza pixka bat aurrera doa urrats bakoitzeko, eta gero zentrora itzultzen da. Urrats bakoitzari indarra eman — oina iritsi behar da, ez ukitu soilik.	Urri honetan, gabber musika estiloaren indarra eta DnB musikaren erritmoa konbinatzen dira. Erdi-erritmoa da gakoa: DnB argibide honeko abiadura handieneko musika da, baina bere mugimendu motelenean ondo sentitzen dena.	DnB pausoa mugimendu lehenetsia da, erdiko erritmoan sartu den edonork erabiltzen duena.
The DnB Headnod.	Ez da 5. zatian aipatu den etengabeko buru-ostikaldari buruz ari. DnB ostikaldia mugimendu deliberatua eta nabarmena da, aurrerantz eta behera egiten du, erdiaren doinuan, behealdean une batez mantentzen da, ondoren goitik itzuliz. Motela da. Pisu bat dauka. Funtsezko maiztasunekin doa, ez breakbeatarekin. DnB pausuarekin batera, ostikaldia gorputzaren goiko zatua eragiten	DnB ekoizpenaren ezaugarri jakin batzuk eragindako erreakzio naturala da — gorputzean sentitzen den baxu-maitatasuna eta gainean dagoen erritmo azkarrak bi mailatan esperientzia sortzen dute. Buruko mugimendua baxu-maitasunaren mailan gertatzen da.	Basoak nabarmen distiratsuetan eta erritmoak aldatzen diren zatietan.

	du, eta horrek erdiaren doinuan parte hartzen lagina egiten du.		
The Roll-Through.	DnBeko baxuaren soinua askotan mugitzen eta nabarrak izaten dira. Gorputzeko uhin bat dago, eta hori baxuaren mugimenduarekin bat dator: beheko atzetik hasten da, bizkarrean gora doa eta sorbalda zehar askatzen da. Ez da gorputz osoak egiten duen mugimendua, hip-hop estilokoa bezala. Beheko atzetik gora doan uhin txikiago bat da, baxuarentzat berezi.	Jungle eta DnB-ren baxu-lerroek kalitate berezi bat dute, mugimendu jarraitua eta indarra ematen duena, technoaren laukizuzeneko baxuarengandik edo house musika mota bateko "four-on-the-floor" erritmoetatik desberdina. Mugimendu hori gorputzaren erantzun naturala da kalitate horretara.	Basoa areagatik. Ez denak, ba musika-lerro hori goratzen eta mugitzen denean.

Hakken eta Muzz.

Hakken: Herbeheretako gabber/hardcore musika eszena — Rotterdama, 1990eko hasiera — "hakken" hitzak herbeherederaz "moztu" edo "erdietsi" esan nahi du.

Muzz UK — Hegoasiar eta Pakistandarraren arteko kultura, britainiar kulturarekin nahastuta, hardcore musikarekin. 2000eko hamarkadatik gaur egun arte.

THE CENTURION — Harkizkia da tresna. Gainerakoa osagarria da.

Hakken dantza honek eskatzen duen fisikoki zailtasun handienetako bat da gidak jasotakoetan. Gabber eta hardcore musika-erritmoetan (150–220 BPM), hakken jarraitua egiten denean, entrenamendu intentsibo tartekatuko antzeko ariketa bat da. Gainera, bere onenean, ikusirik ederrenak ere badirudi: hankako mugimenduen presisio azkarrak hipnotiko eta mekanikoki eragiteko modua du, eta horrek musika horren intentsitate mekanikoa islatzen du.

Estilo.	Eredua.	Teknizko oharrak.
Oinarrizko Hakken.	Oinak aldare zabaleko kokatu. Bakoitzeko bateria-soinuan: eskumadun oina aurrera eta gorantz bota, aldi berean ezkerreko oina behera jarri pisua jartzeko. Hurrengo soinuan: ezkerreko oina aurrera, eskumara pisua. Jolaketa aldaketa zuzena da bateria-soinuarekin. Oinak altxatzeko garaiera: belaun artean, oinarrizko bertsioan. Jolaketa aurrerakoa da, ez albiztarra. Bukaera gora doa, behealdea luzatzen da, oina gora doa, eta ondoren oina behera dator pisua aldatzearekin.	Gorpua goiko partea: oinarrizko hakken-ean, nahiz eta mugimendu txikiak egon, gorputza nagusiki geldi dago; besoak erlaxatu daude edo apur bat altxatuta. Mugimendua ia guztiz karkaren azpikoa da. Hankako mugimendu bizkorraren eta gorputz goikoaren kontrolaren arteko kontrastea da hakken-en ezaugarri nagusia. Erritmoaren erronka: oinarrizko hakken 160 BPM-ean kardioa da. 180 BPM-ean, ariketa atletikoa da. 200 BPM-ean, benetan prestakuntza fisiko bat behar da. Ez saiatu hakken azkarra eta etengabe egiten, prestakuntza gabe.
Aurrerakoak (bultzaka handiagoak).	Alkatia belaunaren garaiera edo gehiagora iritsiko da. Jaurtiketak beheko hankako luzapena du, oina aurrera doan eta nabela edo handiagoa den altuerara	Torsoa aurrera doan puntuan pixka bat atzera egin dezake — "jungle skank"-eko kontra-ekuilibrioaren printzipio bera, baina askoz nabariagoa.

	iristen dela. Itzulera azkarra izango da; oina bizkor itzuli behar da eta lurrean jarri, pisua beste jaurtiketarako transferitzeko. Honek aldatze-indarra eta muskulu koordinazio azkarrak eskatzen ditu.	Atzerako jaurtiketa hori ez bada egiten, oso altuko jaurtiketek gorputz osoa aurrera tiratzen dute eta ekuilibrioak huts egiten du. Brauak: hakken estilo batzuetan, brakak aurrerantz mugitzen dira, jaurtitzen duen hankaren kontrako aldetik (korrika egiteko branken mugimendu bera). Beste batzuek, berriz, brakak geldi mantentzen dituzte. Bi aukera baliagarriak dira.
Muzz - Erresuma Batuko bertsioa.	Muz musikak (Erresuma Batuko Hego Asianeko eraginak dituen hardcore/niche generoa) testuingurua sortzen du, non hakkeneko gorabehera egindako hankazko mugimendu estiloa eta Hego Asian bizitzako diaspora klub girotiko bhangraren eraginezko mugimenduen tradizioa elkartzen diren. Bhangra elementua: muzz dantzak tradizizko hakkenetan ez dagoen trinkoaren parte-hartzea gehitzen du; hau da, gorputzeko goiko zati txiki bat erabiltzen da, bhangraren beso mugimenduei erreferentzia eginez, hankazko mugimendu nagusia mantentzen duen bitartean.	Muzz-eko dantzalekiko esperientzia bere kultura-kontestu propio bat da — musikak Hego Asian sortutako musika-elementuak ditu (tabla erritmoak, melodien egiturek, Bollywood edo Punjabi musikako ahots-laginak), hardcoreko tronbo gogorrarekin konbinatuta. Dantzak, horrela, ez du soilik hakken elementurik eta ezta bhangra elementurik; hirugarri bat da, komunitate horietan eta ekimen horietan bakarrik agertzen dena.

Hakkeneko prestaketa fisikoa: Hakkena intentsitate handuan mantendu nahi baduzu, ondoko prestaketek lesioen arriskua murriztuko dute: belauneko flexoreen luzatze ariketak ekitaldiaren aurretik (albo-olatu errepikatu batek belauneko flexoreetan eragin handia du), beheko hankako eta koadrizepseko beroketa (irteera-hanka bakoitzak stress plyometrikoan dago urrats bakoitzean), eta elektrolitoen kudeaketa (hakkenak potasioa eta magnesioa azkar galtzen ditu izerdiarekin, intentsitate handean). Recovery Kernel-eko osagarriaren elektrolito protokoloa zuzenean aplikatzen da.

Dubstep mugimenduaren hiztegia

Dubstep dantza. Ingalaterrako hegoaldetik datorren dubstep musika, 2001-2006 urteetan sortua. Mundu mailako hedapena, Skrillex garaiko "brostep"arekin, 2010-2014 urteetan.

Dubstep musika sortu zen garaian, bere propioak ziren hitz eta esamoldeak agertu ziren, horrelako musikari erantzuteko prest zeuden dantza tradiziorik ez zegoelako. Wobble bass soinua, erritmo motela, isilune luze baten ostean etortzen den bass-aren jaitsiera handia, eta soinu digital irregularrak — hauek guztiak gorputzeko erantzun berriak eskatzen zituzten.

Mugitu.	Nola egin?	Musikaren erantzunari buruz.	Kalitatea zuzentasunez lortzen da.
The Drop Lock.	Eraikitze fasean (musika energia bildu eta "drop" bat iristeko unea heldu aurretik): gorputzeko tentsio fisikoa pilatu − besoak gora, gorputza aurrera, muskuluak aktibatu. "Drop"-aren momentuan: gorputz osoko zati guztiak aldi berean geldiarazi. Ondoren: "drop"-ak eskatzen duen mugimenduan askatu.	Baxuaren soinua. Horrek baino lehenagotako isilunea. Energia guztia askatzeko une zehatza. "Drop lock"a gorputzak erantzuten duen momentua da, soinu hori entzute aurreko isilunean.	Energia maximoan hartutako argazki bat bezala— gorputza, lehertu aurretik hartutako posizioan. Ondoren, lehertzen da.
The Wobble.	Wobble bass (dubstep musika ekoitzetzearen ezaugarri den soinua) erritmoan dardar egiten du; maiztasun jakin batean darabil dardara hori. Mugitu zure besoak, gorputza edo giza-gorputz osoa wobble-ren dardararen erritmora sinkronizatuz. Honek ez dago doinuekin bat, baizik eta wobble-ren maiztasunarekin, eta maiztasun hori normalean doinuaren baino azkarrena da eta ritmikoki bereizia.	LFO (frequentzia baxuko oszilagailua) modulazioak "wobble bass" soinua sortzen du. Wobblea, parametro bat zehaztutako maiztasunean mugatzen den soinu bat da. Gorputza ere antzeko maiztasunean mugatu daiteke.	Gorputza dardar egiten duela dirudi — torso edo besoen oszilazio azkar baina kontrolatua, jokaera hori maiztasun batekin bat datorrena. Urrutik: norbait musikarekin erresonantziako frekuentzia batean dago, eta hori ikusgai ez den erritmo baten azpian.

The Glitch.	Musika batean artefaktu digital bat agertzen denean—gerruketa, errepikatzea edo akats bat—gorputza ere horrela egiten du. Mugimenduaren erdian: gelditu. Errepiatu. Posizio berdinean geldi. Mugitu berriro. Gorputzak akats digitala iruditzen du. Honek erreakzio azkarrak eskatzen ditu; akatsa aurreikusi behar da (musika-pieza hori ezagutzearen bidez) edo entzuten den une bertan egin behar da.	Dubsteparen ekoizpenaren alderdi digitalak -- musika elektronikoaren ekoizpenean sortutako elementuak, nahita, aurreratzean eta estetika gisa erabiltzen. Jerrika, errepikatzea, ebakiak -- batzuetan, musikak erroreen antza duten gauzak egiten ditu. Gorputzek hori sentitzen dute.	Robotikoki zehatza. Izutzea guztizkoa da. Erreprodukzioa ezin hobeto egiten da. Mugimendura itzultzea bat-batekoa da. "Glitch dance" dubstepeko terminologiaren zati teknologiko eskakizun handienetakoa da, gorputzeko kontrol osoa behar baita agerikoa den ausartasunaren unean.
The Krump Element.	Dubstep-eko baxu-lerro agresiboek krump-a gonbidatu zuten — Hego-Erdialdeko Los Angelesetik datorren estilo indartsu, gorputzaren erdian zentratua eta oinez egiten duena—. Gorputza bat-batean handitzen duten mugimenduak (baxu baten batean), besoak zabal eta indarrez mugatzea, eta bateriaren doinuari egokitutako pausuak. Dubstep-eko dantzaren krump elementuak hip-hop-eko mugimendu fisikoki intentsiboenetako tradizioa ekarri zuen musika elektronikoaren kontestura.	Dubstep musikaren produkzio batzuen fisikoki indartsua izatea nabar da: sub-basa oso altuetan, distortsionatutako bateria eta perkusio-soinuak. Musika hau fisikoki beldurtzailea izan daiteke. Krump estiloak erantzun fisiko egokia ematen du.	Indartsu, astuna, sendoa. Gorputza ez dago airean; finkaturik dago. Kolpe bakoitza iritsi egiten da.

The Clog eta Irlandako dantza: folk perkusioa, inork ez du utzi.

Clog dantza: Ingalaterrako iparraldeko industriako komunitateak, 1700eko hamarkadatik gaur egun arte. Irlandako step dantza: Irlanda, XVII. mendetik gaur egun arte.

THE CENTURION — Orain arteko oinarrizko erritmoa, modernoki dantzaldi batean. Beti egon da. Aldaketa batzuk baino ez ditu jasan.

Clog dantzaren eta irlandar dantza tradizionaleko urratsen ez dago garrantzirik gabeko elementu historikoetan. Dantza elektroniko azkarreko estilo guztietako oinetan daude horien aztirak. Melbourne Shuffle-ren zurtoin-urdinezko mugimendua zuzenean erlazionatuta dago clog dantzaren zurtoin-urdinezko mugimenduarekin. Hakken-eko oinen bidez egindako perkusio azkarra irlandar dantza tradizionaleko urratsen abiadura handuko oinetan dauden printzipioen berdina da: indarra hanketan, abiadura oinetan, gorputz goiko partea zurrunbagoa, eta horrek eskerrak, hankek ahalik eta gehienez lan egin dezakete.

Bi tradizioek ere musika elektronikoaren erritmoari buruzko filosofia batekin bat egiten dute: perkusiboak dira. Dantzariek gorputza instrumentu bat da, eta soina sortzen du lurraren kontra jotzeaz. Hau ez da metafora tradizionaleko clog-dantzan; dantzariek oinetan dituzten zoladun kargak letraki perkusio-instrumentuak dira. Lurra bateria da. Gorputzak jo egiten du.

Tradisio	Printzipio fisikoko oinarrizkoena.	Zer ematen dio gaur egungo elektronika-dantzalari modernoari?
Iparraldeko ingeleseko clog-dance.	Oinkoa zurezko solairu bat du, eta horrek pisuekin entzutea eragiten du lurraren gainean. Dantza, beraz, oinarrizki batean perkusibo da; urrats bakoitza joiketa bat da. Dantzak dituen erritmoak dantzaren soinu bera izaten du. Doble shuffle (altzairu-hatz-altzairu-hatz sekuentzia azkarrean), pisua jartzea (gorputzeko pisu guztia lurraren gainean jarriz), eta "beat" (altzairua lurrean jo dezala, hatza behera mantenduz): horiek dira hitzak.	Hezurra lehenik lortzea eta punta aldera erortzea, edo punta lehenik lortzea eta hezurra kontrolatzea; biak bera dira Melbourne Shuffle-ren irristatzeko kalitatea ahalbidetzen duen trebetasuna. Kloken tradizioak hori mendez mende landu du. Printzipioa zuzenean aplikatzen da.
Irlandako dantza tradizionala.	Gorputz goiko partea zurrunbagoa eta behealdeko partea bortizkoa dira ezaugarri	Gorputz-segmentazioaren printzipioa: goiko eta beheko gorputzak aldi berean gauza

	fisikokoak. Brauak alboetan daude, guztiz geldi. Mugimendu guztiak belaunetik behera gertatzen dira. Oinek estampa, jauzi eta puntuen patroi oso azkarrak eta zehatzak egiten dituzte, gorputza kontrolatuta eta zuzen mantentzen duela bitartean. Gorputza lasaia diru burutik gorako zatian, baina oinak gauza ezinezkoak egiten ditu behealdean.	guztiz desberdinak egiteko gaitasuna. Hauen bakoitzari derrigorrean aplikatzen zaion trebetasun berbera da: hakken (hankak aktibo, gorputz goia kontrolatuta), forma mozteko (brakak eta hankak patroi independenteetan), eta dubstep glitch-ean (beheko gorputza jarraitzen duenean, goiko gorputza izoztuta). Irlandako dantza tradizionala segmentazio honen adibide bikaina da.
Musika elektronikorako trantsizioa.	Psytrance eta hard techno jaialdietan: arreta jarri edozein pertsonaren oinetara, batez ere oso azkar zapaldu egiten badute; horiek "clog dance" estiloeko urratsak egiten ari dira kiropilak jantzita. 2024ko festa batean erabili duten gorputzak 300 urteko herri-musikako tradizioekin lotura izan dezake, eta agian ez dakite hori.	Aintzatespena: musika elektronikoaren dantzaldian oinak azkar jotzen ikusten duzunean, hori clog-dantza bezalako tradizio fisikoko bat da. Hakkeneko gorputz goiko partea zurrunpagoa eta hankak bortizki mugitzen direnean, Irlandako step-printzipioaren antzekoa da. Hori onartzea ez da forma horiek gutxietsi nahi, baizik eta giza erritmoaren tradizio sakonari dagokiela ulertzea da.

Praktika aplikazioa: zure hakken edo shuffle footwork-ak hobetu nahi badituzu, clog dantza eta irlandar stepeko tutorialetan arreta jarri, zehazki zurtoinak eta oin bermatzearen kontrolari dagokionean. Mendebaldako dantzari askek mendeetan garatutako oinetako prestakuntza hori zuzenean aplikagarria da musika elektronikoaren dantza estiloetara. Hau ez da berrikuntza gisa ulertzen den entrenamendu gurutzatu bat, baizik eta iturri bera erabiltzea da.

Atal 8.9 — Bi arquetipo inork aipatzen ez dituena.

THE CENTURION — Jende bat sua da. Jende beste bat landarea da. Biak zuzenak dira. Inoiz ez dira oker.

Dantzalekian denak daude. Inor ez ditu ofizialki identifikatzen. Ez dira inolako gidaketan irakatsiko. Baina benetako arketipoak dira, musika batean egindako mugimendu guztiak, hain errepikatu egiten direla, aretoetan, hamarkadetan eta kontinenteetan zehar, non benetako adibideak osatzen dituzten.

Haiek gehien nabarmentzen dira dantzari bat altuera batean dagoenean—hogeilagune batean, plataforma batean, dantza-kutxa batean, estradaren gainean. Jendeari begira dauden dantzariak, areto osoaren arreta jasotzen dutenak, bi arketipoetako bat hartzen dute. Ez aukeraz—instintuz. Musika eta altuera elkarrekin agertzen duten zerbait gorputsak nola nahi duen munduan egon.

Su-errega.

DANTZAKOAN – Jende batzuk su bihurtzen dira musika punturik gorenean. Heldu egiten dira. Handitzen dira. Suak botatzen dituzte.

Bonfireko dantzariak kaxa batean egon ohi da, eta hori fenomeno fisiko zehatz bat eta nabarmena da. Gorputza goitik eta aldetik handitzen da. Brauak luzatzen dira. Hatzak zabaltzen dira. Mugimenduak gorako norabidea du; goraka doala diru, kaxaren altuera baino gehiago lortzeko saiatzen dela. Gorputza bere tamainatik handiago bihurtzen saiatzen da.

Ezaugarri fisikoak.	Mugimenduaren hiztegia.	Altuerako posizioaren erantzukizuna.
Mugimendu guztietan goiko norabidea. Brauak buruaren gainetik pasatzen dira, gorputzaren alboetatik baino. Sternuma gora doa — aurrea zabaltzen da publikoaren alde. Atea gora dago. Pisua aurrerago joaten da oinetako zurrunbiloetan, eta gorputza abiatuko dela dirudi. Hedapena: okupatutako espazio fisikoa maximora iritsi da. Brauak zabalduak,	THE REACH: bi besoak oso gora luzatzen dira, hatzak zabalduak, zerbait jauzi egiten ari den bezala goitik. Braua ez dago zurrunpo; uhin txiki bat doa sorbetik koxkaraino eta hatzera, eta braua suteen itxura duena da. THE SPARK: eskuen mugimendu azkarrak erdigunetik kanpora — hatzak zabaltzen eta	Dantzari-kutxako dantzaria seinale bisual bat da. Haiek azpikoek goraka begira jartzen dute. Dantzari-kutxako dantzariaren energia areto osoan sentitzen da, beste dantzari guztien aurretik. Hurbileko publikoak energia hori hartzen du goi-mailako pertsonatik. Honek erantzukizun bat sortzen du: seinale handitu duzu. Dantzari-kutxatik

hankak lurra baino zabalago egon behar dira, eta gorputzaren osotasuna erabilita dago.	askatzen dira aldiro, suaren zaintzat bezala. Esnetako mugimendu handia eta maiztasuna dago, gorputz osoa kontrolatuago mantentzen den bitartean. THE SWAY: gorputz osoak ezkerrera eta eskuinera egiten du. oinak— ez nabela. Gorputz osoa mugitzen duen pendulu bat, haizean dantzatzen den suteen antzekoa. Mugimenduaren zabalera musikaren energiaren araberakoa da.	transmititzen duena — apatia, interpretazio, benetako poza, konexio — inguruko publikora zabalduko da. "Bonfire" dantzaria, benetako suaren energia ematen duena (suaren errendiraziorik ez), aretoa argitzen du. "Bonfire" dantzaria, suan dagoenaren itxura egiten duena, publikoa kaltetu dezake.

Jaitsiera fasea: Bonfire dantzariaren erabilgarri dagoen mugimendu indartsuena: biak eskua altuera maximoan, eraikuntzaren unean, eta ondoren behera doaz, musika jaisten denarekin. Jaitsiera kontrolatua da, eta erritmoa markatzen du, baxuaren soinuarekin bat egiten duenean. Publikumoa beheko aldean hori entzuten du zuzendari baten aginduen moduan. Hau kolektiboki hartzen den arnasa da.

Begiak: Su-dantzariaren begiak garrantzitsuak dira. Ikusleak behatzen dituzten begiak, norbanakoekin kontaktua egiten duten begiak, benetan irribarre egiten duten begiak — horrek energia truke erreal bat sortzen du. Begiak itxi eta plazera sentitzen duen pertsona publikoki dagoenean, aukera galtzen da. Kutxa batean zaude. Kutxa batean egon behar zara.

The Plant.

DANTZAKOAN — Jende batzuk zurruztu egiten dira musika soinean. Behean finkatuta. Gora-behera mugitzen. Ezer mugitzen da zentrotik, baina hori ez da mugitzen.

The Plant dantzaria Bonfire-ren osagarria da. Non Bonfire goraino iritsi egiten den, Plant behera doa; pisuak jaiki egiten dira, lurreko konexioa sakertzen da, erroak sartzen dira. Eta gero, erro horretik, goiko partea guztia askatzen da. Adarrak mugitzen dira trunkoa geldi dagoen bitartean.

Ezaugarri fisikoak.	Mugimenduaren hiztegia.	Non agertzen den lekuan.

Oinak zabal, pisua baxu, belairekin arin eta iraunkorreko kurbura. Gorputza zorruan dago finkaturik, altxatzen ez den moduan. Pisuaren sentsazioa dago; Planteko dantzariak oso ondo egokitzen dira zutik dauden tokian, eta ezin izango litzaiekeen haize batek ere lekualdatu. Goitik goraino: belairen gainetik, gorputza mugikorra da. Oinak mugitu ezin dituen haize berak, begiralearen goiko partea mugitzen ari dela dirudi. Brakuak modu organikoan luzatzen dira eta norabide aldatzen dira kurba leunetan. Burua zurruztu egiten da eta jarraitzen du. Espina-zurzurra dardarka dago.	THE SWAY: gorputzaren eta besoen mugimendu bat, imajinatutako haizearen norabidean. Ez da mekanikoa, ezta aldatze batzuk ere; mugimendu likidoa da, finkatu ezin den amaiera batekin. Mugimendua aldaketa batzuk arte irauten du, eta gero beste leku batera doa. THE WAVE: besoetatik, torsoaren bidez eta beste besora doan mugimendu likidoa. Gorputz goikoaren bidezko impulsu jarraitua da. Ez da gorputz-biraketa bat (zeinak belaunez zehazten den), baizik eta uhin bat; energia bakarra da, medium malgu batean bidaiatzen duena. THE UNFURL: besoak gurutzatuta edo gorputzetik gertu mantendu ondoren, poliki-poliki kanpora zabaltzea — bezala. Landare batek hosto bat irekitzen du. Eskua aurretik doa, brazoa atzetik dator, sorbetak brazoaren atzetik datoz.	Psytrance ekitaldiak, non musikak bere propioa, biribilkako ezaugarri organikoa duen. Downtempo eta musika elektroniko organikoa. Eguzki-jartzeeko saioak aire zabalean ospatzen diren jaialdietan. Eraldaketa batzuk daude edozein ekitalditan, non musika gutxiagorako eta testura handiagoko atal batera iristen den. The Plant ere agertzen da energia handiko ekitaldietan, berreskurapeneko uneetan; musika laburki leundu egiten denean, Bonfire bat "Plant" bihurtu daiteke fase batez, eta gero bere forma nagusiak hartzen ditu. Arketipoa ez dago finkatuta.

Haizea duten ingurunea vs. haizerik gabeko ingurunea: Imaginatutako inguruneari dagokion kalitatea mugimenduaren kalitateari eragiten du. Haize arin batek mugimendu txiki, fin eta etengabe bat sortzen du. Haize sendo batek aldaketa handiak eta dramatikoagoak eragiten ditu. Ekaitz batek kaosa kontrolatua sortzen du: erroek eusten dute, baina adarrak benetan probatzen dira. Imaginatutako haizea musikaren energiaren arabera egokitu. Landareak ez du mugimendu-abiadura finkatu nahi — musikaaren "eguraldiari" erantzuten dio.

Begiak: Dantzariren begiak normalean gutxienez zati bat itxita daude, edo fokatu gabeko itxura leuna dute; ezer zehatzuri begira ez dagoela, dena jasotzen duela dirudi. Honek Bonfire-ren zuzeneko begirada kontrajarria da. Biak dira egokiak beren arquetiporako.

The Box Dancer-en protokoloa.

THE CENTURION — Zerrenda onartu duzu. Orain, ardura onartu.

Edon nondik den, entzungailu, plataforma edo estandatu batera igo zarenean:

1. ZURE ARKE TIPOA EZAGUTU, AURRERA DOAN LEHEN. Zer zara gaur gauean? "Bonfire" batek publikoaren energia behar du eta berea ematen du itzulbidean. "Landare" batek espazioa nahi du barnealdean egon dadin eta ohorea merezi du, ez aurkezpena. Zein zarelako jakiteak esango dizu begiak non jarri: "Bonfire" batzuentzat kontakatu egin behar da (Bonfire), baina "Landare" batzuentzat itxi egin behar dira (Plant).
2. Gela barnean begirada jarri, tokia aukeratu aurretik. Non dago jendeari energia gehien ematen dion lekuan? Kokatu bertan "Bonfire" bazara (zure energia harena gehitzen du eta harenak zurearena). Kokatu albo batean "Plant" bazara (jendearen energiatik urrun egon behar duzu, zure lana egin ahal izateko).
3. UNEA HARTZEN DUZUNEAN, UNEORTIK HASTU ZAITZU. Dudarra duten batek egiten duen ariketa txar bat, ez egitea baino okerrago da. GORA JIOZEAN, agertzeko erabakia hartzen duzu. Agertu asmoarekin.
4. KONTUAN IZEN EGIN NOIZ JAITSI: Lau orduz altxe egon den "box dancer"-ak ez du gehienez esan nahi; aldamendi bihurtu da. Altueraren energia berrikuspenetik eta konpromisorik dator, eta biei mugarik dago. Jaitsi espazioa behatzen utzi aurretik.
5. Norbait gonbidatu. Bakarrik kaxa gainean dantzan pertsona bat energia bat da. Kaxaren gainean bi pertsonak elkarrekin dantzatzeko — Bonfire eta Plant, edo bi Bonfire, edo bi Plant— irudi-elkarrizketa bat sortzen du, publikoak ez bezala ikuskizun bat, baizik eta elkarrizketa bat sentitzen duen. Gonbidatu norbait.

Gida osoa: Argitaratzeko oharra.

THE CENTURION — Liburutegian egon behar duen guztia orain liburutegian dago.

Recovery Kernel mugikorraren gidaliburuak orain honako hauek ditu, bere atal guztietan eta argitalpenaren amaieran ere:

- 0. Atala: Kokalekua ezagutzea — aireko ibilbidea, CO_2 eta oxigenoa, hidratazio distantziak, atseden-guneak, konga-lerroak.
- 1. eta 3. atalak: Oinarriak (pisuen transmisioa, hiru mugimendu unibertsal), hartutako mugimenduak (tango, cha-cha, jauzi), BPM mapa zazpi errritmo-tauletan.
- 4. Atalak 4-7: Telefonoaren arazoa, zer den benetan oker, ariketa mapa eta kaloriak eraldutako kantitateak, lehiaketa alderdia eta erantzun-sistema.
- 8. Atal: Klasiko Mugen Liburutegia — osatze mugak, 80eko hamarkadako arkiboa, 90eko hamarkadako arkiboa, garaikideko arkiboa, Latino arkiboa, The Spin, Vogueing eta Ballroom, Elektronika Azpikulturen (Cutting Shapes, Melbourne Shuffle with T-Step/X-Step/Running Man, DnB vocabulary, Hakken and Muzz, Dubstep), Clog eta Irish Step.
- 8.9. atalaria: Izendatu gabeko bi arketipoak — "Sagarra" eta "Landarea" — eta kutxako dantzariaren protokoloa.
- 9.eko sailean: Dantza entropia eta belaunaldi arteko erreskateak.

Giduan agertzen diren mugimendu guztiak pertsona batek asmatu zituen, areto batean musika entzuten zuen pertsonak, eta bide bat behar zuten hori nola bizitzeko. Gida dantzaldiari hasiera ematen duen puntuan amaitzen da: urratsen patroiak garrantzi gutxiago duten unean, haiek sortzen dituen indarra baino.

Urriak ezagutu. Ondoren, haiek ahaztu. Musika eskatzen duena egin.

— — —

SECTION 9

DANTZAREN ENTRROPIA ETA GENERAZIO ARTEKO SALBAKETA.

Dantzalekuan desaktibazioa gertatzeko zientzia. Horri aurre egiteko mugimendu bakarra.

Dantza Entropia: Dantzaleko fisikaren ikuspegi bat.

THE CENTURION — Entropia ez da metafora. Sistema batean energia sartzen baino azkarago irten egiten denean gertatzen dena da.

Termodinamikan, entropia itxiak diren sistemek desordura izateko duten joera da; hau da, energia antolatutako egoerarik txikiko egoeretara doala. Dantzalekuan, entropia jendetxoa eseritzeko duen joera da. Hau zorua pixkanaka husten den prozesua da. Interpretatzaileak gero eta mugimendu gutxiagoko publikori jotzen dio. Dantzatzeko etorritako jendea eserita dago. Lehenengo 10etan bizia zen tokia, baina 1ean isildu egiten da.

Adinekoentzako ekitaldiak — publiko nagusia adinekoagoa den ekintzak, goiz hasi eta goiz gailurrera iristen diren ekintzak, omenaldi-taldeak eta nostalgia-espektakuluak, eta hamar urteetan beren jarraitzaileek segitu duten DJ handiak — horiek dira "dantza entropia" gehien nabaritzen den eta ondorio handiena duen testuinguru zehatza. Publiko honek beste edozein tokiko publiko baino dantzagatik gehiago dakite. Musika horrekin sentimendu-lotura handiagoa dute. Hala ere, oinak erraz nekatzen zaizkie, hamar urtez pilatutako inhibizio sozialak dituzte eta eserita egon behar duten arrazoiak ugari dituzte, zoruan dantzatzeko konpromiso horretan sartu ordez.

9.1 — Dantzan entropiaren fisikak.

Entropi mekanismoa.	Zer diru?	Nola eragiten duen.
Kritika masaren galera: dantzaldiak bere energia mantentzeko, aktibo dauden dantzarien gutxieneko dentsitatea behar du. Hori baino gutxiago bada, dantzatzeari eutsiz	Zoruaren %70 beteta dago gailurrean. Talde bat joan eta eseriko da. Gelditako dantzariak nabarmenago sentitzen dira. Bi talde gehiago mugitzen dira zoruko muturretara. Zoruaren %40 beteta dago orain. DJ-ak ikusten du hori, kabiñatik. Gelditako dantzariak energia aldatu dela sentitzen dute.	Bakoitzeko irteera, hurrengoa errazten du. Irteeraren tasak ez-linealki areagotu egiten da masa kritikoa galtzen denean. 23:00etan bete zena den boluetako bat, 23:45ean hutsik egon daiteke kaskada horren ondorioz, musika kalitatean edo jendeari gustuko zaionaren aldi berean aldaketarik gabe; hau

gero, pertsona batzuek ez dute konfiantza sentitzen eta lotsatu egiten dira, eta eserita geratzen dira.	Gehiago joango dira.	guztia, gizarte-baimentzearen mekanismoen eraginez.
Ikusle-gela: ikuskizun batean eserita dauden publikoaren kideek, dantzatzeko diseinatutako leku batean, ez dute parte hartzen, baizik eta ikusten. Ikusteak kalitatea eskatzen du. Parte hartzeak borondatea bakarrik behar du.	Ezinbestekoa da ikusleen parte-hartzea, baina batzuetan pasiboak izaten dira. * Ikusleak eserita egon daitezke eta epaitzen dute. * Txalo egiten al dute edo ez? * Telefonoa erabiltzen al dute edo ez? * Emisio zuzeneko errendimen baterako ikusle pasibo bihurtzen dira, parte-hartze aktiborako diseinatutako emisio bat. * Euskal Herriko ikuskizun batean, interpretatzaileak aldaketa hori sentitzen du.	Interpretua aretoan egokitzen da; eserita dagoen publikoari jotzen dio, zutik dagoenari ez. Honek dantzatzeko aukera gehiago murriztu egiten du. Entropia interpretuaren erantzunaren bidez areagotu egiten da.
Adin faktorea: fisikoki nekea, artikulazioetako minak, gizarteko inhibizio pilatua, dantzaren inguruko sentsazio okerra, alegia, "gazteentzat da" bezalako ideiak. Ideia horiek faltsuak dira eta, ekintzan eraginda, auto-betetzean datza.	Adineko pertsona bat leku batean eserik dago, ez denez dantzatzeko gogoa falta zaio, baizik eta ziur ez dagoelako haren dantzak ondo hartuko duen edo barrealdia eragiten duen. Musikaarekiko harremana sakonena du aretoan. Dantzazale parekatu gutxien ditu.	Adin zaharreko publiko kideek eserlekua hartzen dutenean, musika-ezagutza sakonena, artista honekin lortutako esperientzia luzeena eta gertaera honetan inplikaturik dagoen emozio-konpromiso handiena duten pertsonak kentzen dituzte. Entzikako publikoa gaztea bihurtzen da eta konexioa gutxiagoa izaten da. Entropia ezagutza galtzea da, energia galtzea baino gehiago.

9.2 — Generazioarteko erreskateak.

LA ZENTURIOA — Pertsona batek dantza egiten du zure jaio aurretik, eta horrek esan nahi du zerbait duzu ez duzula. Joan ikasi.

Hau gidak dituen beste zati guztiak ordezkatzen duen atala da, egoera horretan. Teknika guztiek, urrats-patroi guztiek, tango eta cha-cha-tik hartutako mugimendu guztiek ez dute inongo garrantzirik honetan: une batean, pista husten denean eta adineko bat ertzetik ikusten duenean, ekintza sozial hori da dena.

GENERAZIOEN ARTEKO SALBAILKURIKO SEKUENTZIA.

1. Zaharruneko bat aurkitu, mutilearen alboan -- zorua begiratu egiten duena, musika hori oso ondo ezagutzen duen norbairen airearekin, eta oraindik erabaki gabe dagoenean, gaueko taldean sartuko den ala ez.

2. Begiak elkarren begietan jarri. Iritsi, benetan. Eskua luzatu edo "etorri zaitez" adierazpen txiki bat egin. Ez errendirako keinu bat. Benetakoa izan behar da.

3. Haiek zurekin batzen badira: berehala hasi haien erara jardutean. Zure erara ez, baikan haiena. Ikusi zer egiten duten eta imitatu. Haiek ez dira zure ikasleak. Zu zara beraien.

Adierazpenak bakarrik, ez dago beste ezer gehiago.
Ez dut ezer gehitu nahi.
Telefono-zenbakiak soilik, ez bestela.
TERMINTZAK: Recovery Kernel, Naloxone, COMT, DRD2, MTHFR, Blueprint, findahelpline.com
Estructura mantendu behar da: zerrendak, zenbakizko zerrendak, taulak, lerro hutsak, [parentesiak].
Iturria euskaraz badago, ez aldatu.
Segurtasun-adierazpenak oso indartsuak izan behar dira: derrigorrokoa / ezin da saihestu / ez erabili modulu hau / mediku laguntza eskatzea porrota ez da.

5. Haiekin geratu. Ez joan beste leku batera. Haiekin dantzatzea, ez haien aurrean, horrek beren interesa zoruarekin berreragiteko aukera ematen du.

6. Zoruari begiratu. Erreskateak hasiera du.

9.3 — Espirituaren Isiltasunaren Proba

Espiritu-isiltasunaren teknika zehatza da hau. Norbairen "groove"-a berehala islatzen duzunean, hainbat gau gertatzen dira neurologikoki:

- Haiek ulertzen dutela sentitzen dute—ez beren dantzak ikusten duen norbait bezala, baieztan horretan parte hartzen duen norbait bezala. Zure mugimenduak ez dituzu ikusten; zure mugimenduak dira. Hau funtsean desberdina da.
- Haiek baloratuta sentitzen dira; zure aukera hori, beste zerbait erakartzearen ordez, haiekin bat egitea erabaki duzula komunikatzen du: zure estiloa merezi duela imitatu eta gogotzea. Zure estilok balorea du.
- Haiek gehiago konpromisoa hartzen dute — jendeak osoago dantzatzen du bere mugimendua islatzen denean. Mugimendu sinkronizatuaren bidezko gizarte-lotura osatzen duen neurologia berbera aplikatzen da hemen. Bi pertsonako sinkronia bat sortzen ari zara.
- Haiek zuretzat mugimenduak erakusten dizkizute, eta agian ezagutzen ez dituzun mugimenduak dira. Baina areto bateko dantzari zaharrak, hiru hamarkadaz jarraitu duten musika bat entzuten duen dantzariak, gauza asko dakizu. Urteetan garatutako estiloak ditu, eta horiek modu honetan agertzen diren mugimenduak, gaur egun argibide honetako 8. atalean deskribatzen direnak, askoz zaharragoak dira. Imitatu haiek. Zerbait benetako bat ikasi.

9.4 — Zer dakite zu ez dagoela jakin?

THE CENTURION — Hirurogeita hamar urte dantzalekuan igarotzea graduko ikasketa bat da, eta inongo gidak ordezkatzen ez duena.

Musikaren berri zen garaian ekimen horietan parte hartzen zuen pertsonak eramaten du:

- Gela horretan zeuden momentu hartan, DJ-ak abesti hau lehenengo aldiz jarri zuenean. Musika horrek nola sentiarazi zuen jakin dute, orain irakasle bihurtu aurretik. Sentimendu hori beren gorputzean dago oraindik.
- Mugimendu horiek benetakoak ziren orduan — mugimendu horiek merkantizatu baino lehen, musika-bideoetan agertzen hasi baino lehen, eta gidaliburu honetan agertzen baino lehen. Mugimenduaren jatorrizko adierazpena, hau izenez deitu eta irakats daitekeen zerbait bihurtu aurretik.
- Gelako historia soziala: nor jadan nor, munduan zer gertatzen zen musika hau eginda zegoenean, komunitatearen artean zer esanahi zuen. Hau ez da nostalgia; biziko arkiboa da.
- Sustentagarritasunari buruzko jakinduria fisikoa: hirurogeita urte darama dantzan dantzari batek erritmoari, atsedenaldiari eta gau osoan zutik egotea errazten duen moduari buruz dakizkizun gauak, hogeita bost urteko batek, lehenengo jaialdian, oraindik ezagutzen ez ditu. Ikusi nola energia aurrezten duten. Ikusi nola intentsitatea handitzen duten. Hori da ikasgai bat.

9.5 — Ondorioen katea.

Generazioarteko erreskateak ez du inork bakarrik egiten. Gazte batek adineko bat zoruera eramaten duenean eta haiekin dantzatzeko benetako arreta eta errespetua erakusten duenean, gauza asko gertatzen dira aldi berean:

- Adineko pertsonaren kideek hori nabaritzen dute. Haiekin eserita zeuden batzuk edo bi altzatuko dira. Gertaera-masa berriz hasiko da eraikitzen.
- Zoruaren energia nabarmen handitzen da. DJ-ak hori ikusten du. Interpretatzaileek hori sentitzen dute. Espazio bat, heriotzaren ertzean zegoena, seinale bat jasotzen du: zorua bizirik egon nahi duela.
- Gela barruko beste batzuek interakzioaren kalitatea nabaritzen dute — benetako generazioarteko dantzak ikustea oso emozionatzailea da. Musikak denboran, adinean eta esperientzia guztietan lotura duela erakusten du. Hori gogorarazten duen mezu bat zen, aretoan zeuden guztiek behar zuten bat.
- Ezagutza transmititzen da. Dantzariko gazteak zerbait ikasten du. Dantzariko nagusiak irakatsiz, inor eskatzen ez duen arren. Biak aberatasun handiagoarekin uzten dira.

Dantzari gazteenek ematen dutena.	Zer ematen duen dantzari heldu batek.
Energia fisikoa eta mugitzeko borondatea.	Jatorrizko mugimendua — irakatsitako

Konpromisoa — keinu hori esaten du: "Gaur gauean hemen zaude". Islapen-tresna — ispilua, zure estiloak balio duela dioen erreflexua. Harremana — dantzatzeko esperientzia, ikusteko ez. Musika guztiontzako dela gogoraraztea, musika maite duen oro.	bertsioari aurre egiten dion dantza. Historia — musika hiru dimentsiokoa bihurtzen duen testu-atal. Jakinduria — hirurogeita urteko esperientzia, zoruan nola aritu behar jakiteko. Baimena — beren tokira itzultzean, beste batzuk ere jarraitzen dute. Ikasgaiak — inongo gidak, honek barne, ez du eskainiko.

9.6 — Zoruaren berreskuratzea: Entropia osoa duten erreskate protokoloa.

Zoru batek entropian sartzen dela ikusiko duzunean — jendea gutxitu egiten denean, energia jaisten denean, edo interpreteak eserita dagoen publikoari egokitzen denean —, hurrengo ordena jarraitu behar da:

1. Norbaitek hasierako ez zaindu. Ekintza egin gabe, egoera hobetzen itxartzen denaren zain dagoen pertsona entropiaren parte da. Ekintza egiten duen pertsona kontrako indarra da.
2. Bake zahar bat aurkitu [ertz]ean. 9.2ko intergeneraziozko erreskate-sekuentzia egin. Honek beti lehenengo pausoa da.
3. Konpa lineari hasiera ematen duguzu. Zero ataletik: hiru pertsona konpa linea bat osatzen dute. Ingurua miatu, eserita daudenak bildu eta eurekin eraman. Konpa linea talde sozial guztien artean zehar doa eta ez du inolako trebetasunik eskatzen.
4. TRENA. Kongako zirkuluaren ondoren, moteltu eta tren bihurtu: eskuak bizkarrean, sinkronizazioan jauzi. Trenaren kontaktua taldearen energia mantentzen du, indibidualen trebetasunik behar gabe.
5. ZORUA ISILDU. Jende asko dantzan denean, ritmo onenak duen pertsona bat aurkitu eta publikoki konbinatu. Besteek zuri begira egongo dira konbinatzen duzunean. Haietako batzuek ere konbinatzen hasiko dira. Dantza-ritmoa ispiluen bidez hedatzen da.
6. STAY. Entropiaren erreskateak konpromiso iraunkorra eskatzen du. Lurrean geratu. Trantsizioaren bitartean, dantzatuz egon. Lurra kritiko puntura iristen bada berriz, hori norbaitek bertan geratzeagatik gertatzen da.

Liburutegia eta bizitza.

LA ZENTURIOA — Giduan agertzen diren urrats guztiak norbaitek asmatu zituen, eta horiek zeren berdin sentitzen ziren: musika bat erantzun behar zuen moduan.

The Electric Slide ez zen estudio batean idatzia. Komunitate batetik sortu zen, eta jendeak musika batera egiteko modu bat behar zuten. Dantzaren pausoak errepikatu egiten ziren, eta azkenean pauso horiei izena eman zieten. "Running Man" norbairen instinktua izan zen, errepikatzeko moduan bihurtua. "Roger Rabbit" norbairen poza zen, eta patroi bat emanda gordeta. "Cabbage Patch". "Butterfly". "Moonwalk". Arkibo honetako mugimendu bakoitza pertsona batek asmatu zuen gela batean, musikarekin, eta bere gorputzak zerbait egokia egin zuen, eta inguruan zeudenek ikusi zuten eta hori ere egin zuten.

Aretoaren ertzean zegoen adineko pertsona hori gela batean zegoenean mugimendu batzuk sortzen hasi ziren. Musika berria zen une hartan. Une original hori bere gorputzean gordetzen du, oroimen bezala ez, baizik eta jakite-modu fisiko bezala. "Mirror match" ekintza ez da karitatea; ikerketa bat da.

Dantza entropia gertatzen den egoera da, gazteek zaharrek ez dutela ezer eskaintzeko suposatzean. Generazioarteko erreskateak gertatzen dira norbait ulertzen duenean dantzaldiaren biziko arkiboa iraupen luzeena izan duen jendea dela.

Ekar ditzatzaitezue berriro hona. Ikasi zer dakite. Utzi haiek ongi sentitzen, euren belaunaldiak eraikitako tenpluan.

— — —

8. eta 9. Atalak, "The Recovery Kernel" mugikorraren gida.
Irakurri: 0. atala (Lekua ezagutzea) · 1-7. Atalak (Oinarriak eta BPM mapa) · Tenpluko protokoloak.

Zoruak bizirik irauten du norbaitek bertatik joatea ukatzen duen bitartean.

Dantza arkitektura naturala da.

THE CENTURION — Gorputza mugitzen jakin egiten duenaren kasuan, drogen erabilera ekiditeko arrazoi bat gutxiago dago.

Recovery Kernel-en C-28 markoak dopamina, endorfina eta anandamidea izenak ditu, organismoak sortzen dituen substantziak. Dantza egokia, intentsitate egokian, hiru horiek guztiak eragiten ditu: kardiobaskular sistemako endorfin askapena, erritmoari esker lortzen den dopamina, eta jarduera fisikoko erritmo jarraituari esker sortutako anandamidea. Hauen bidez, organismoak drogak erabiltzearen

efektuak imitatzen ditu. Mugimenduaren bitartez hori lor dezakeen gorputzak, are gehiago, ingurunean dauden substantziekin harremana ezberdina du.

Gida honek ez du argudiatzen drogek dantzari txarrak egiten dituela. Munduko dantzak ederrenak gertatzen dira MDMA esperientzia on batean, eta hori gertatzeko egokia den dantzaldiaren espazioan. Gidak dioena da: dantzaren trebetasuna, testuinguruan independentea, momentu bakoitzaren esperientzia aldatzen du dantzaldian — hasiera, garapena, punturik altua, beherakada eta hurrengo egunean gordetzen den oroimena.

Bi urrats konprometsoz egitea, nerbioek eragindako mugimendu txikiak baino asetasun handiagoa ematen du. Tangoan, musika batean momentu jakin batean pausatzeko unea, klub batean eskuragarri dagoen esperientzia fisikoki atseginenetako bat da. Oinezka goiko zatia bateriaren doinuarekin bat egitea, 150 BPM-ko abiaduran, gorputza eta musika denbora laburrez bat egiten dutela adierazten du. Hau ez dira botikak erabiltzearen ordezkoak. Botikak erabiltzearen helburua hori izatea da, gutxi gorabehera.

BPM-a ezagutu. Zure gorputzak zer egiten duen jakin. Mugimenduari ekin. Telefonoa utzi. Musika irakatsiko du. Mugitzen den gorputza da ikasteko gai den gorputza.

— — —